

الدليل العملي لبناء قدرات الأطفال المعاقين ذهنيًا

دكتور محمد علي كامل

أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة طنطا





بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

تعتبر مجموعة التدريبات العملية التى يمكن أن يقدمها الإخصائى النفسى للأطفال المعاقين ذهنياً هى الأداة الفعلية الحقيقية التى يمكن من خلالها جذب انتباه أطفال هذه الفئة ، ثم بداية التفاعل الحقيقى معهم ، و مِن ثَم إكسابهم بعض المهارات التى تساعدهم على رفع قدراتهم الخاصة و بالتالى يسهل إعادة تعليم أطفال هذه الفئة بأسلوب يعتبر بسيطا إلى حد ما .

والكتاب الحالى الذى بين يديك يعتبر أحد التطبيقات العملية لهذا الفكر العلمى الذى يدعو إلى مدخل التدريبات العملية لتعليم الأطفال المعاقين ذهنياً ورفع قدراتهم الخاصة .

حيث يشتمل الكتاب على أكثر من (١٠٠) تدريب عملى بسيط يمكن لمدرس التربية الخاصة أو الإخصائى النفسى أو الأب و الأم (فى الأسر التى لديها أطفال معاقون ذهنياً) يمكنهم العمل من خلال هذه التدريبات لرفع مهارات و قدرات أطفال هذه الفئة .

أيضاً فإن هذه التدريبات تعتمد على أدوات و خامات بسيطة جداً من البيئة تكاد تكون موجودة فى كل منزل بسهولة و يسر .

بالإضافة إلى ذلك ، يحتوى الكتاب على العديد من الإرشادات للأب والأم (فى الأسر التى لديها أطفال معاقون ذهنياً) للتعامل مع أطفال هذه الفئة بأساليب علمية تم تبسيطها قدر الإمكان للحفاظ على حياة الطفل والعمل على حمايته من المخاطر قدر الإمكان .

وأخيراً تم طرح فكرة مبسطة عن أساليب و برامج التأهيل المهنى للأطفال المعاقين ذهنياً .

المؤلف



حول برامج الرعاية النفسية والاجتماعية
للأطفال " المعاقين ذهنياً "

الرعاية النفسية للمعاقين ذهنياً :

يحتاج " المعاق ذهنياً " إلى عمليات رعاية نفسية مستمرة ، ومع أننا نؤمن بأهمية توفير هذه الرعاية الأساسية لجميع الأطفال ، إلا أن حاجة " المعاقين ذهنياً " إليها تكون أشد من غيرهم لإزالة أثر الشعور بالاختلاف الذى يؤثر بشكل ضار على النمو النفسى والانفعالي والاجتماعي للطفل ، ونظراً لأهمية هذا الموضوع ، فقد عملنا على نقاشه بشىء من التفصيل ، كما يلى :

**** مرحلة المهد (من عمر يوم حتى ١,٥ سنة) :**

ويمثل الفم ، فى هذه المرحلة ، أداة خاصة فى حياة الطفل الرضيع ، فهو يتعرف على العالم من حوله عن طريق الاتصال الفمى ، وبخاصة فى عملية الرضاعة ، كما يتخلص فى هذه المرحلة من الإحباط وعدم الشعور بالراحة عن طريق التغذية وما يرتبط بها من عمليات مصاحبة مثل ضم الطفل بين ذراعى الأم أو لمسه وملاطفته .

وتتمثل الحاجات الأساسية التى تركز عليها عمليات الرعاية ، خلال هذه الفترة ، فى الاهتمام بالطفل وتوفير المأوى والحماية والتغذية وإشعاره بالحب والعناية به . وهذه كلها حاجات يؤدى إشباعها أو إهمالها إلى التأثير على اتجاهات الطفل نحو العالم بصورة عامة ، فيما بعد .

فهو إما أن يرى العالم مكاناً آمناً يجد فيه الإنسان التقبل والصداقة والحب ، أو مصدراً للإحباط والعداء والشعور المفعم بالخطر ، وتتمحور العلاقات الإنسانية ، فى هذه الفترة ، حول علاقة الطفل بأمه وطبيعة تلك العلاقة ،

حيث يعتمد الطفل ، من أجل نموه فى مراحل نشأته الأولى على أمه إلى أقصى حد ممكن ، فهو غير قادر على الاعتماد على نفسه أو كفايتها ، وليس لديه وسيلة تعينه على البقاء والاتصال بالآخرين غير البكاء والصراخ للفت الأنظار إليه وطلب المساعدة فى حالة احتياجه إليها . كما أنه يستجيب للعلاقات الحميمة وبوادر التقرب فى حالة ملامسة الأم له ، أما فى حالة حرمان الطفل من حب الأم أو بديل لها ، أو فى حالة حدوث اضطراب فى العلاقة ما بين الأم والطفل بسبب رفضه أو عدم تقبله أو كراهيته وإهماله ، فإن ذلك يؤدى إلى إصابة الطفل بأضرار بالغة من النواحى الجسمية والنفسية والاجتماعية .

مرحلة الطفولة المبكرة (من عمر ١,٥-٤ سنوات) :

عادة ما يكتسب الطفل فى هذه المرحلة كثيراً من المهارات ، كما يتعلم الكثير عن العالم المحيط خلال فترات نموه المتعاقبة ، فهو يكتشف ويختبر مكونات البيئة المحيطة به ليتعرف على كيفية التعامل معها ، ويبدأ هذا التحول عندما يبدأ الطفل فى المشى والاعتماد على نفسه فى الحركة والانتقال من مكان إلى آخر ، كما يحاول الطفل فى هذه المرحلة التحكم فى أعضاء جسمه والسيطرة عليها وعلى عمليات التغذية والإخراج ، على وجه الخصوص . وتعتمد عملية التطبيع الاجتماعي فى هذه المرحلة على تقليد الطفل للآخرين فى محيط الأسرة ، فى أغلب الأحوال .

وترتبط هذه المرحلة بكثير من المشكلات المثيرة للقلق والتوتر لكل من الأطفال والآباء على حد سواء ، فالطفل مغرم بإثارة الفوضى ، وميال لقذف الأشياء ورميها أو تكسيرها سعياً وراء لذة البحث والاستكشاف والتعلم ، ويستخدم الطفل اللعب كأداة وحيدة لديه للتعبير عن مشاعره وللتخلص من حدة القلق والتوتر ، فهو قد يلعب بالمكعبات أو أدوات اللعب ثم يركلها بقدمه ، أو يبعثرها بيديه ، كما قد يسكب الماء فى أى مكان وحيثما كان ، وقد

يستخدم كل ما تصل إليه يداه من أقلام أو طلاء أو ألوان أو طين أو أقذار في الرسم والكتابة على الحوائط والأبواب .

ويؤدى اضطراب العلاقات بين الطفل وأبويه ، فى هذه المرحلة ، إلى تعطيل عمليات النمو فى مجالات متعددة وبخاصة فى مجال تعلم اللغة .

وعادة ما يتم اكتشاف حالات " الإعاقات الذهنية " للفئة الوسطى وما دونها فى هذه المرحلة من العمر ، حيث يلاحظ على الطفل بطء النمو ، والتأخر اللغوي ، وتأخر المشى ، وقد يكون ذلك مصحوباً ببعض الإعاقات الحسية الأخرى .

ما يجب التركيز عليه فى هذه المرحلة :

من المعروف أن كثيراً من الأطفال " المعاقين ذهنياً " يكونون غير واعين بإعاقاتهم فى هذه المرحلة ، كما يكونون عرضة للتأثر بالإيحاء بشكل كبير مما يؤدى إلى تأثرهم بعمليات الإغواء والإغراء ، كما يلاحظ سرعة تأثرهم بما يصادفونه من أحداث أو يقع عليهم من ضغوط ، ويتمثل دور الآباء بشكل كبير فى محاولة تحديد مشاعرهم تجاه الإعاقة بشيء من الواقعية ، وفى تقبل الحدود التى تمليها الإعاقة على أطفالهم مما يزيد من أعباء مسئولياتهم ، وفى مساعدة الطفل المعاق على النمو والتطور إلى أقصى حد يمكنه الوصول إليه ، وعلى تشجيعه على تطوير ميوله واهتماماته ومهاراته ، كما يجب على المشرفين على الطفل حمايته من التعرض للمواقف التى تؤثر عليه بشكل سلبى وتجعله عرضة للمشاكل ، وذلك عن طريق تحديد معايير للسلوك الذى يمكن للطفل القيام به ، وتشجيعه على إقامة علاقات إيجابية مع باقى الأطفال ومساعدة الآخرين على إقامة علاقات طيبة مع الطفل ، فى نفس الوقت .

التوجيه والإرشاد النفسى " للمعاقين ذهنياً " :

لم يحظ مجال التوجيه والإرشاد النفسى للأطفال " المعاقين ذهنياً " باهتمام

كبير من قبل العاملين فى هذا المجال ، حيث انصبّ أغلب اهتمام المرشدين النفسيين بشكل عام على تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسى للأطفال الأسوياء القادرين على التحدث والتعبير عن مشاكلهم ومن ذوى القدرات العقلية الطبيعية .

وتمثل الاضطرابات النفسية عبئاً ثقيلاً على القدرات العقلية والتوافقية المحدودة "للمعاقين ذهنياً " ، مما يجعل من علاج تلك الاضطرابات ضرورة ملحة للإقلال من حجم الاضطرابات الوظيفية ولمساعدة المعاق على القيام بالعمليات العقلية اللازمة لتحقيق التوافق على المستوى الشخصى ، ويجب فى هذه الحالة ، تصميم برامج للعلاج النفسى وفق حاجة الطفل المعاق ، مع الأخذ فى الاعتبار طبيعة إعاقته العقلية .

ويحتاج الأطفال من ذوى الاضطرابات السلوكية الناتجة عن ردود الأفعال إلى مساعدتهم على التخلى عن الأنماط التوافقية الخاطئة وتعلم أساليب واقعية بدلاً منها ، كما يتطلب الأمر أيضاً إجراء تغييرات أو تحويرات على العوامل البيئية والتخلص من العوامل التى تمثل ضغوطاً مستمرة أو تلك التى تشجع على ممارسة السلوك غير المرغوب فيه ، وغالباً ما ينجح العلاج عن طريق التوجيه والإرشاد النفسى فى كثير من الحالات .

وتشير الدراسات المتعددة فى هذا المجال إلى إمكانية استخدام التوجيه والإرشاد النفسى مع الأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " البسيطة بسبب مقدرة هذه الفئة على استخدام اللغة ، والتعبير عن النفس ، وفهم ما يقال وتفسيره ، مع ذلك فانه يجب لفت الانتباه إلى أن بعض الباحثين يشيرون أيضاً إلى أن تأثير التوجيه والإرشاد النفسى يكون أكثر فائدة فى حالة الأطفال من ذوى الذكاء العادى عنه فى حالة الذكاء المحدود أو حالات "الإعاقات الذهنية " الشديدة ، وذلك فى مجال تعديل السلوك ، على وجه الخصوص .

كما تشير الدراسات أيضاً إلى أن الأطفال من ذوى الذكاء المرتفع نسبياً من

" المعاقين ذهنياً " يستفيدون بشكل أفضل من ذوى الذكاء المنخفض فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى الخاص بإعادة التأهيل ، وعلى الرغم من مصداقية هذه الآراء فإنها لا تقلل - بأى حال من الأحوال - من إمكانية استفادة بعض فئات " المعاقين ذهنياً " من الرعاية النفسية وخدمات التوجيه والإرشاد النفسى .

متطلبات توجيه وإرشاد " المعاقين ذهنياً " :

يتحتم على العامل فى مجال التوجيه والإرشاد النفسى أن يلم إلماما جيداً بطبيعة الاحتياجات الخاصة لفئات " المعاقين ذهنياً " ، وأن يعرف بأن مثل هذا العمل يتطلب منه استخدام مجموعة من النشاطات المناسبة ، والخبرات العلمية التى تساعد على تقبل المعاق من طرف الآخرين ، وتجعله يشعر بالرضا والتقبل الاجتماعي ، ومن أجل أن يحقق التوجيه والإرشاد النفسى أهدافه فى مساعدة هؤلاء المعاقين ، فإنه يجب على المرشد دراسة الطرق والأساليب التى تعين المعاق على تحسين وظائفه المدرسية ، وعلى تطوير اتجاهاته وسلوكه حتى يصبح قادراً على مقابلة متطلبات العمل المدرسى بشكل عادى .

ويرى العاملون فى هذا المجال أن هناك دلائل على حدوث تغير إيجابي فى اتجاهات وسلوك " المعاقين ذهنياً " عن طريق عمليات التوجيه والإرشاد ، وقد أمكن عن طريق مساعدة " المعاقين ذهنياً " على ملاحظة أوجه قصورهم فى تعاملهم مع عالمهم الداخلى تعديل عمليات توافقهم بشكل ملحوظ .

ويجب التنبيه على أن أهم شرط يجب مراعاته هو أن تكون أهداف التوجيه والإرشاد واقعية وبسيطة ويمكن تحقيقها دون صعوبات أو عوائق .

وهناك عدة أساليب يمكن استخدامها فى تحقيق ذلك ، وهى :

١- أسلوب المقابلات الفردية .

٢- أسلوب المقابلات الجماعية .

٣- أسلوب العلاج عن طريق اللعب .

٤- تقديم الاستشارات للمدرسين لمساعدتهم فى التعامل مع بعض الحالات داخل الفصل .

بعض مشاكل الطفل المعاق ذهنياً :

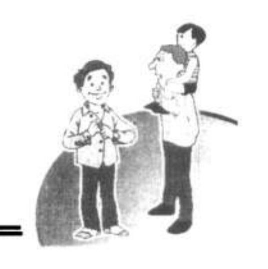
١- الإضرار بالنفس :

وهو ليس سلوكاً عاماً ، ولكن يلجأ بعض " المعاقين ذهنياً " إلى استخدامه أحياناً كوسيلة للحصول على اهتمام الغير ، ويمكن وضع برنامج لإعادة تعليم " المعاقين ذهنياً " المثريات الصحيحة للحصول على الاهتمام وإزالة تعلم العادات السابقة الضارة .

٢- النزوع للعدوان :

وهو سلوك متعلم منذ الصغر بغرض دفع الآخرين للاستجابة لرغبات الطفل عن طريق توجيه العدوان إليهم ، ويؤدى التعزيز السلبى إلى إيقاف هذا السلوك ، على أن يجرى تعليمه فى نفس الوقت أن السلوك الجدى هو الذى يستحق تعزيزاً إيجابيا. وأحياناً ما يكون الفراغ وقلة النشاط داعياً لمثل هذا السلوك الذى يمكن علاجه عن طريق توفير النشاطات الإبداعية ، إضافة إلى أساليب التعزيز السلبى ، كما أسلفنا .





كيف ترعى طفلا لديه تأخر عقلي؟!

عندما يولد طفل طبيعي في العائلة فإن الوالدين يرعياه بصورة عادية دون القلق على ما سيكون عليه في المستقبل باعتبار أن كل شيء عادي وبالتالي سيأخذ مكانه العادي في الحياة والمستقبل مثله مثل باقي الأطفال . إما عندما يولد طفل معوق سواء اكتشف الوالدان حالته فور ولادته أو بعدها بفترة قصيرة نجد أن شغلهم الشاغل وكل اهتماماتهم تكون منصبة على مستقبل هذا الطفل وما سيكون عليه مستقبلا غافلين عن الحاضر بالنسبة إلى هذا الطفل. نجد الوالدين يبحثان عن تأكيدات و آمال لمستقبل هذا الطفل وهم في بحثهم هذا ينسون أولا أنه طفل كأي طفل آخر وأن له حاضرا يجب عليه أن يعيشه ويسعد به ؛ ولذلك فمن الأفضل للآباء والأمهات أن يتعاملوا مع حاضر الطفل المعوق وأن يدعوا المستقبل للمستقبل حتى لا يفسدوا حياة الطفل أولا وحياتهم ثانيا بالقلق على أمور ما زالت في علم الله تعالى !

أى أسرة وكل أسرة عندما تعلم أن طفلها معوق عقليا تشعر بالصدمة وترفض تصديق هذه الحقيقة كما تشعر بالاضطراب والارتباك . ولكن تتفاوت درجات هذه المشاعر باختلاف وتفاوت شخصية أفراد الأسرة . فبعض الأسر نجدها تقوم بحماية هذا الطفل حماية زائدة في حين نجد الأغلبية ترفض الاعتراف بإعاقة الطفل وترفض الطفل نفسه وقد ينتاب البعض مشاعر الحزن والاكتئاب نتيجة لفقدانهم الطفل الذي كانوا يتمنونه ، كما يشعر البعض الآخر بالقصور وعدم القدرة على إنجاب أطفال أسوياء ، وينتاب البعض الآخر الإحساس بعدم الأمان وعدم الثقة في كيفية التعامل مع الطفل. هذه المشاعر المتباينة تظهر وتختفي خلال الأسابيع الأولى مع معرفة حالة الطفل وبعد ذلك

تواجه الأسرة الأمر ، وتعمل على معرفة كيفية مساعدته ، ولكن قد تعود المشاعر الأولى للظهور أمام أى صدمة جديدة أو مشكلة تواجه الطفل. وعلى الأسرة أن تعلم أن هذه المشاعر عامة بين جميع الناس ممن لديهم معوقون عقليا وليست قاصرة عليهم وحدهم وأنهم شأنهم في ذلك شان كل من له طفل معوق ، وأنه لا يوجد ما يبرر هذه المشاعر أو اعتبارها إثما أو شيئا مخجلا أو غريبا يجب ستره و إخفاؤه . ومن أكثر الأخطاء شيوعا خطأ تصور أن الطفل المعوق عقليا غير قابل أو غير صالح للتعليم أو التدريب.

وقد يترتب على هذا الاعتقاد في الماضي أن يُودَع الأطفال المعوقون عقليا مؤسسات للرعاية لإعاشتهم فقط أما الآن فقد أثبتت الدراسات أن البيئة لها تأثير عليهم ويمكن تنمية بعض قدراتهم وتعليمهم بعض المهارات وفق إمكانات كل منهم .

إن الطفل المعوق عقليا في أكثر الأحيان يمكنه الحياة بصورة مستقلة عن الآخرين وممارسة عمل أو حرفة يكتسب منها ، فالنجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء الفردي بل يعتمد أيضا على القدرات المختلفة ، والنضج الانفعالي والعاطفي والعلاقات الاجتماعية التي لا يستطيع أحد أن يوفرها بقدر ما توفرها الأسرة ، وعلى الأسرة أن تتعاون مع المركز ومع المتخصصين لمساعدة الطفل وتدريبه فإن نمو الطفل يتوقف على ثلاثة عناصر :

- **عوامل وراثية .**
- **عوامل بيئية .**
- **عوامل نواحي القوة والضعف .**

وفي حالة المعوق عقليا لا يمكننا عمل أى شيء بالنسبة لعوامل الوراثة ، لكن يمكن عمل الكثير كأهال لتعويض التأخر في النمو والبطء في الاستجابة وذلك عن طريق برامج وتدريبات خاصة متنوعة ضمن المنزل(بروتيج) وفي

الحديقة وفي أي مكان ، فكلما نال الطفل رعايــة واســتثاره وتدريبــا لاسـيما في سنوات مبكرة كانت الاستفادة أكبر . وعند تقديم المساعدة للطفل المعوق عقليا علينا ملاحظة بعض النقاط الهامة:

ــ **أولا** : أن كل طفل حالة خاصة منفردة فالفروق بــين الأطفــال المعوقــين عقليا متفاوتة.ولا يمكن تطبيق ما تم بالنسبة لطفل على طفل آخر.

ــ **ثانيا** : إيمان الأسرة بإمكانية تعليم وتدريب الطفل شيء أساســي ، فلــو فقدت الأسرة الحماس أو شعرت بأن الجهد المبذول جهد ضائع فمن المؤكــد أن الطفل لن يتقدم في أي شيء.

ــ **ثالثا** : ليس المهم الكمية التي يتعلمها الطفل ، بل الأهم بالنسبة له هو نوع التعليم فلا يفيــد الطفــل أن يقضــي ســاعات طويلــة في تعليــم مــهارات بشكل جيد ، بل المفيد له أن يقضــي فــترة بســيطة في التعليــم تكــون بشــكل صحيح ومدروس فتكون النتيجة أفضل.

ــ **رابعا** : نمو الطفل المعوق عقليا أبطأ من الطفل العادي فمعرفة مراحــل النمو الطبيعي للأطفال الأسوياء تساعد في تقديم برامج ناجحة للطفل المعوق تجعله يلحق بقدر الإمكان بإطار النمو الطبيعي.

عندما نقول : إننا نعلم الطفل شيئا يعني أننا نعطيه معلومات أو مــهارة ، أو خبره لم تتوفر لديــه مــن قبــل ، فكلمــة "تعلّــم" لا تنطبــق فقــط علــى المــواد الدراسية بل هي أعم من ذلك وتشمل كل ما يكتسبه الطفل من الميلاد وحتى لحظة الموت ، وما نعلمه للطفل لا بد أن يكون مفيدا له ويدفعه للتقدم والنمو وعندما نتحدث عن عملية التعلم بمفهومها الواســع نجــد أنــها تشــمل أربعــة مجالات فرعية وهي :

ـ أولا : عملية التعليم .

ـ ثانيا : المحيط التعليمــي:العــالم المحيــط بــالطفل والــذي يمارســه في حياتــه

اليومية نموذج السلوك وهو كل ما تقوم به الأم وتطلب من الطفل أن يتعلمه مثل الأكل أو أي سلوك آخر.

ـ ثالثا : التشجيع والدافع:وهو إيجاد دافع للطفل للقيام بالسلوك الذي نرغب تعليمه له ومنحه مكافأة ترضيه عند تنفيذه فالمكافآت ترضي وتسعد الجميع وتدفعهم للقيام بالأعمال المطلوبة منهم .

ـ رابعا : التفاعلات والتعليمات والمعلومات :

وهو التفاعل اليومي الذي يتم بين الطفل وأمه من ابتسامات واحتضان وقبلات وتعليمات ، وطلبات ... والبيئة المحيطة بالطفل مليئة بمثيرات يمكن للطفل التفاعل معها والتعامل معها ولو أعطي التعليمات الكافية البسيطة وبصورة تلقائية.

إن أسلوب الأم في التحدث مع طفلها والتعامل معه هام للغاية ومفيد في عملية التعلم وسنتناول بشيء من التفصيل فيما يلي المجالات الأربع السابقة.

ـ المحيط التعليمي :

يتميز المحيط التعليمي بعنصرين :

- تنوع المثيرات : تنظيم المثيرات بشكل فيه معنى وترتيب ، فالمثيرات قد تضيع هباء إذا لم تنظم ، وقد لا ينتبه إليها ولا يستفاد منها ؛ لذلك يجب تحرير الطفل من الضوضاء المحيطة بالطفل حتى يستطيع أن يستمتع ويسمع الأصوات المنفردة ويميزها.

إن خروج الطفل للنزهة أو التسوق أو لزيارة الأقارب والأصدقاء والجيران أو حتى السير بالشارع يستثير انتباهه فتنوع مجالات الاستثارة مهم لنمو الطفل وسعادته أيضا .

إن المجال الذي يعيش به الطفل يجب أن يتسم بالنظام بدرجة تسمح للطفل بالعثور على احتياجاته وتعلم أماكن الأشياء ومواقعها .

ويجب تعليم الطفل على روتين ونظام معين لحياته مع تعليمه أيضا المرونة في تطبيق هذا النظام فالنظام مطلوب للطفل لمواجهة ظروف قد تطرأ على حياة الأسرة.

أما بالنسبة إلى اللعب فيجب أن توضع في مكان يسهل على الطفل إحضارها والوصول إليها ويستحسن أن توضع في مكان مسطح يصل الطفل إلى كل اللعب ويجب آن يكتشف الطفل مع الأم أي لعبة جديدة تقدم له ثم يعتاد على اللعب بها بمفرده . .

أكدت البحوث التربوية أن الأطفال كثيراً ما يخبروننا بما يفكرون فيه وما يشعرون به من خلال لعبهم التمثيلي الحر واستعمالهم للدمى والمكعبات والألوان والصلصال وغيرها،ويعتبر اللعب وسيطاً تربويا يعمل بدرجة كبيرة على تشكيل شخصية الطفل بأبعادها المختلفة؛وهكذا فإن الألعاب التعليمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دورًا فعالا في تنظيم التعلم،وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في اكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذا ما أحسن استغلاله وتنظيمه .

حيث يُعرّف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية و الجسمية و الوجدانية ، و يحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ، وأسلوب التعلم باللعب هو استغلال أنشطة اللعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسيع آفاقهم المعرفية.فلِلّعب أهمية تربوية تساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة لغرض التعلم وإنماء الشخصية والسلوك ويعتبر أداة فعالة لمواجهة الفروق الفردية ويشكل أداة تواصل هامة وينشط القدرات العقلية .

على الأم أيضا أن تعلم ابنها كيف يعيش ضمن المجتمع بما يعني أنه إنِ اقترب من النار سيحرق يده وان لامس الكهرباء سيؤذي نفسه ، وإن شاهد الجيران يجب أن يلقي أو يرد التحية وإن أخطأ سيعاقب ، وعليه إن يلتزم

بالتنظيم الاجتماعي، أي على الأم أن تدربه على سبيل المثال إن كان في المنزل ضيوف فلا يمكن للام أن تنفرد معه في غرفته وتترك الضيوف.

ـ نماذج السلوك :

- يحب الطفل عادة أن يقلد ويجد متعة في ذلك وعن طريق التقليد يتعلم أشياء كثيرة . والطفل المعوق يحتاج للتقليد أكثر من غيره وعلى الأم أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعدة مرات حتى يتمكن من تقليده وإعادته.

- على الأم مساعدة الطفل على أداء شيء معين مهم ولكن الأهم هو إعطاؤه الوقت الكافي ليقوم به بنفسه ويساعد ذلك فيما بعد على اتخاذ القرارات وإدراك العلاقات بين الأشياء وعلى الفهم وليس على التقليد ، فالطفل أثناء قيامه بعمل ما يقوم بعد كل خطوة بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة فإن نظرة الأم يجب أن تكون مليئة بالتشجيع والفخر وإن كانت الخطوة خاطئة فإن نظرة الأم يجب أن تحمل هذا المعنى . وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المعاونة أو الإرشاد وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروسا حتى يستفيد الطفل . وفي كل هذا يجب آن لا يغيب عن بال الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام وعن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون رهبة . ومن المهم أن نميز بين الاهتمام والرعاية وهما مطلوبان وبين الحماية الزائدة وهي مرفوضة ومعوقة للطفل .

- عند تعليم الطفل أي نشاط يجب أن تكون مدة التعليم قصيرة وعلى فترات وعند الانتقال من نشاط إلى آخر يجب إعطاء فرصة .

ـ إعطاء فرصة ومهلة في تدليل الطفل ، أو حضنه قبل أن يبدأ نشاطه الجديد فهذا يفيده ويشجعه .

ـ التشجيع و الدافعية :

الدافعية إما شيء داخلي مثل رغبة أو فضول يدفع الفرد للقيام بعمل ما وهي شيء خارج عن الرغبة في نيل مكافأة ، أو مكانة أو امتياز . وإن الدافعية تكون داخلية المصدر أو خارجية المصدر وفي حالة الطفل المعوق عقليا فان الدوافع في الأغلب تكون خارجية المصدر فهو يقوم بنشاط ما لكسب حب أو رضاء شخص مهم لديه كالأم مثلا ، والطفل بطبعه فضولي ويحب الاستكشاف وهذا نوع من الدوافع الداخلية التي يجب على الأم أن تشجعها ، وتنميها لدى ابنها ، ولن يقوم الطفل بالاستكشاف وإشباع فضوله إلا إذا كان متأكدا من حب الوالدين له وثقتهم به كذلك يجب أن لا يخاف الطفل من العقاب الذي قد يوقعه الوالدان إذا ما حاول استكشاف شيء جديد .

ـ التفاعلات والتعليمات والمعلومات :

عند تعليم الطفل يجب مراعاة قاعدتين أساسيتين :

الانتقال من المعلوم إلى المجهول – أي البدء بشيء يعرفه الطفل والارتقاء به لشيء جديد لا يعرفه . ومعرفة وتحديد ما هو مطلوب من الطفل أن يتعلمه بالضبط .

ولتطبق هاتين القاعدتين يجب معرفة نواحي القوة ونواحي الضعف في الطفل وهذا يأتي بملاحظة الطفل ملاحظة دقيقة منظمة أو بتطبيق قائمة ملاحظات لنحدد مكان الطفل في سلم القدرات وما هي الخطوة الأرقى التي نريد أن نعلمها. لتعليم الطفل الخطوة الأولى الأرقى من تلك التي يقوم بها فعلا ويمارسها نتبع أحد الوسائل الثلاث التالية أو حتى كلها معا بالتبادل :

ـ الإشارة :

أي نقوم بالمهارة المطلوب أن يتعلمها الطفل ونطلب منه تكرارها .

ـ التشكيل :

أي الأخذ بيد الطفل إذا عجز عن تقليد أداء الأم مثلا ومساعدته في

الوصول إلى المطلوب ، مثلا رفع يده لفتح الباب إذا عجز عن هذا تمسك الأم بيده وتساعده على فتح الباب .

ولكن يجب استخدام هذا الأسلوب في أضيق الحدود .

ومهما كانت وسيلة تعليم الطفل فإن الأساسي والمهم لإنجاح هذه العملية التعليمية هو تقسيم العمل إلى خطوات صغيرة ودقيقة لكي يتعلم الطفل في كل مره خطوة واحدة فقط ينتقل منها إذا ما تعلمها إلى الخطوة التالية حتى يستطيع في نهاية العمل القيام بكل المهمة .

وإذا لم يقسم العمل لخطوات دقيقة فسيجد الطفل صعوبة في التعلم والسؤال الذي يتبادر إلى ذهن الأم هو كيف اعلم أن ابني تعلم فعلا أداء ما فالفرد يتعلم أو يعتبر "تَعلَّم" إذا :

ـ كان العمل المطلوب منه تم فعلا---- يعني تناول طعامه بالملعقة مثلا

ـ إذا حدث تحسن بالأداء مثلا لم يعد يسكب الطعام على نفسه ، أو على المائدة أو على الأرض.

إذا استمر هذا العمل وداوم عليه .

ـ إذا عمم هذا الأداء خارج مجال التعليم- أى خارج البيت .

و أنجح وسيلة لتعليم الطفل هي تعليمه عن طريق اللعب ، ويمكن للام أن تعلم طفلها أشياء كثيرة عن طريق اللعب حيث يشعر الطفل انه يلعب ويلهو وهو سعيد ومن خلال هذه المشاعر يتعلم الكثير من المهارات وفي اللحظة التي يفقد فيها إحساسه بمتعة اللعب يجب على الأم التوقف والاستجابة له - وطريقة اللعب تختلف باختلاف السن .

إن اللعب يقوي قدراته التخيلية ويمثل مواقف الحياة اليومية لأنه من خلاله يقلد ويكتسب ويمارس وبالتالي يتعلم ، وعادة يبدأ الطفل باللعب مع الكبار أولا بعد ذلك مع الصغار ، ويساعد اللعب الطفل على الاتصال بالغير والتعبير عن نفسه . يساعده على التعلم من غيره.

يتعلم المشاركة وتبادل الأدوار ، وبالتالي يكون أقل تمركزا حول نفسه وأقل أنانية.

أثناء اللعب مع الطفل يجب أن يقترن اللعب بالحديث حتى يتعلم الطفل التخاطب والتواصل ولكي يتعلم الطفل .

ـ التواصل :

لكي يتعلم الطفل التواصل يجب أن يكون هناك شخص آخر يتواصل معه و أن يكون هناك موضوع يدور حوله الحديث. فالطفل عادة يعرف ما يدور حوله لذلك يجب التحدث معه بالأشياء التي يمارسها في حياته اليومية وليس عن أشياء لا يعرفها ولا تمثل له شيئا . وعندما يتحدث الطفل قد يخطئ في نطق الألفاظ أو يعكس وضعها أو يعكس بعض الحروف ، في هذه الحالة يجب على الأم آن تطلب منه النطق بالطريقة الصحيحة لأن ذلك سيؤخر نطقه ، وعلى الأم في هذه الحالة إعادة نطق الكلمة بالطريقة الصحيحة وعلى الأم أن تَطّلع على قائمة النمو اللغوي.

وبشكل عام نقول :

- إذا عاش الطفل محاطا بالنقد تعلم انتقاد الآخرين .
- إذا عاش الطفل محاطا بالعداء تعلم العدوان .
- إذا عاش الطفل محاطا بالسخرية تعلم الخجل .
- إذا عاش الطفل محاطا بالعار تعلم الإحساس بالذنب .
- إذا عاش الطفل محاطا بالسماحة تعلم الصبر .
- إذا عاش الطفل محاطا بالتشجيع تعلم الثقة .
- إذا عاش الطفل محاطا بالمديح تعلم تقدير الآخرين .
- إذا عاش الطفل محاطا بالمساواة تعلم العدل .
- إذا عاش الطفل محاطا بالأمن تعلم الإيمان .

ـ إذا عاش الطفل محاطا بالتقبل تعلم تقدير ذاته .

ـ إذا عاش الطفل محاطا بالتقبل والصداقة تعلم أن يجد الحب في العالم .

**** على كل أب و أم أن يتذكرا ما يلي :**

ـ عش اليوم بيومه ولا تفكر كثيرا بمستقبل الطفل .

ـ تعرف على ولدك المعوق واكتشف أساليبه في التعامل .

ـ أشرك جميع أفراد الأسرة في الموقف .

ـ لا تجعل الطفل المعوق محور اهتمام الأسرة كلها وحاول أن تكون علاقات أسرية وعلاقات اجتماعية ولا تتجنب الأصدقاء والأقارب .

ـ بادر بإخبار الأقارب والأصدقاء والجيران بحالة الطفل وكلما كان مبكرا كان أفضل.

ـ لا تُخْفِ الحقائق الخاصة بالطفل عن بقية أطفال الأسرة ، وأجب على أسئلتهم بصدق.

ـ لا تخجل / لا تخجلي من ولدك أو ابنتك بسبب الإعاقة لأنه إن شعرت أنت بالخجل سيشعر كل من يتعامل معهم بهذه المشاعر تجاه الطفل .

ـ اخرج بالطفل كثيرا ولا تحاول إخفاءه .

ـ لا تؤمن بالخرافات ، وتعامل مع ابنك بشكل علمي وقدم له كل الإنجازات .

ـ تحدث وكوّن علاقات مع أسر أخرى لديها طفل معوق ، وتبادل المشاعر والأحاديث معهم .

ـ تذكر أن كل فرد بالأسرة قد يكون متضايقا وأعصابه متوترة ، لذلك يجب أن يتسامح كل فرد مع الآخر ، ويحاول أن يهدئ من نفسه حتى يعتاد الجميع على الوضع .

ـ تعلم / تعلمي كيف تساعد ابنك المعوق وكيف تقدم له المثيرات التي يحتاجها، وكيف تلعب معه ، وتنمي قدراته في نفس الوقت.



إذا أردت لطفلك نمواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيس إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعده على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار ، ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي:

أ) اللعب :

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا .. فمثلاً ألعاب تنمية الخيال ، وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغتة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم. يعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه .، فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدر كبير من التفوق ، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة ، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب. كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتنشيط ذكاء الطفل ، لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل ، ولما تعوده على التعاون والعمل الجماعي ولكونها تنشط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبيه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب .. ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا.

ب) القصص وكتب الخيال العلمي:

تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته ، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء ، فهو يؤدي إلى تقديم التفكير العلمي المنظم في عقل الطفل ، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار ،

ويؤدي إلى تطوير القدرة العقلية للطفل . والكتاب العلمي لطفل المدرسة يمكن أن يعالج مفاهيم علمية عديدة تتطلبها مرحلة الطفولة ، ويمكنه أن يحفز الطفل على التفكير العلمي ، وأن يجري بنفسه التجارب العلمية البسيطة ، كما أن الكتاب العلمي هو وسيلة لأن يتذوق الطفل بعض المفاهيم العلمية وأساليب التفكير الصحيحة والسليمة ، وكذلك يؤكد الكتاب العلمي لطفل هذه المرحلة تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل نحو العلم والعلماء كما أنه يقوم بدور هام في تنمية ذكاء الطفل ، إذا قدم بشكل جيد ، بحيث يكون جيد الإخراج مع ذوق أدبي ورسم وإخراج جميل ، وهذا يضيف نوعاً من الحساسية لدى الطفل في تذوق الجمل للأشياء ، فهو ينمي الذاكرة ، وهي قدرة من القدرات العقلية. والخيال هام جداً للطفل وهو خيال لازم له ، ومن خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح ، ولتربية الخيال عند الطفل أهمية تربوية بالغة ويتم من خلال سرد القصص الخرافية المنطوية على مضامين أخلاقية إيجابية بشرط أن تكون سهلة المعنى وأن تثير اهتمامات الطفل ، وتداعب مشاعره المرهفة الرقيقة ، ويتم تنمية الخيال كذلك من خلال سرد القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل ، فهي تعتبر مجرد بذرة لتجهيز عقل الطفل وذكائه للاختراع والابتكار ، ولكن يجب العمل على قراءة هذه القصص من قبل الوالدين أولاً للنظر في صلاحيتها لطفلهما حتى لا تنعكس على ذكائه لأن هناك بعض القصص مثل سوبرمان والرجل الأخضر طرزان . وهي قصص تلجأ إلى تفهيم الأطفال فهماً خاطئاً ومخالفاً لطبيعة البشر ، مما يؤدي إلى فهمهم لمجتمعهم والمجتمعات الأخرى فهماً خاطئاً ، واستثارة دوافع التعصب والعدوانية لديهم . كما أن هناك قصص أخرى تسهم في نمو ذكاء الطفل كالقصص الدينية وقصص الألغاز والمغامرات التي لا تتعارض مع القيم والعادات والتقاليد - ولا تتحدث عن القيم الخارقة للطبيعة - فهي تثير شغف الأطفال ، وتجذبهم ، وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم ، ولذلك يجب علينا اختيار القصص التي تنمي القدرات العقلية

لأطفالنا والتي تملؤهم بالحب والخيال والجمال والقيم الإنسانية لديهم ، مما يجعلهم يسيرون على طريق الذكاء ، ويجب اختيار الكتب الدينية ولِمَ لا ؟ فإن الإسلام يدعونا إلى التفكير والمنطق ، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء لدى أطفالنا .

ج) الرسم والزخرفة :

الرسم والزخرفة تساعد على تنمية ذكاء الطفل وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال ، تقصي أدق التفاصيل المطلوبة في الرسم ، بالإضافة إلى تنمية العوامل الابتكارية لديه عن طريق اكتشاف العلاقات وإدخال التعديلات حتى تزيد من جمال الرسم والزخرفة. ورسوم الأطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلي ، ولا سيما في الخيال عند الأطفال ، بالإضافة إلى أنها عوامل التنشيط العقلي والتسلية وتركيز الانتباه. ولرسوم الأطفال وظيفة تمثيلية ، تساهم في نمو الذكاء لدى الطفل ، فبالرغم من أن الرسم في ذاته نشاط متصل بمجال اللعب ، فهو يقوم في ذات الوقت على الاتصال المتبادل للطفل مع شخص آخر ، إنه يرسم لنفسه ، ولكن تشكل رسومه في الواقع من أجل عرضها وإبلاغها لشخص كبير ، وكأنه يريد أن يقول له شيئاً عن طريق ما يرسمه ، وليس هدف الطفل من الرسم أن يقلد الحقيقة ، وإنما تنصرف رغبته إلى تمثلها ، ومن هنا فإن المقدرة على الرسم تتمشى مع التطور الذهني والنفسي للطفل ، وتؤدي إلى تنمية تفكيره وذكائه.

د) مسرحيات الطفل :

إن لمسرح الطفل ، ولمسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال ، وهذا الدور ينبع من أن استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيالية ، من شأنها جميعاً أن تنمي قدراته على التفكير ، وذلك أن ظهور ونمو هذه الأداة المخصصة للاتصال – أي اللغة – من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع ، وتتنوع هذه

الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة . ومن هذا فالمسرح قادر على تنمية اللغة وبالتالي تنمية الذكاء لدى الطفل . فهو يساعد الأطفال على أن يبرز لديهم اللعب التخيلي ، وبالتالي يتمتع الأطفال الذين يذهبون للمسرح المدرسي ويشتركون فيه ، بقدر من التفوق ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء ، والقدرة اللغوية ، وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة. وتسهم مسرحية الطفل إسهاما ملموسا وكبيرا في نضوج شخصية الأطفال فهي تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال المؤثرة في تكوين اتجاهات الطفل وميوله وقيمه ونمط شخصيته ولذلك فالمسرح التعليمي والمدرسي هام جدا لتنمية ذكاء الطفل.

هـ) الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية ذكاء الطفل:

تعتبر الأنشطة المدرسية جزءا مهما من منهج المدرسة الحديثة ، فالأنشطة المدرسية – أياً كانت تسميتها – تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم للمشاركة في التعليم ، كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي ، وهم يتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة ، كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم. فالنشاط إذن يسهم في الذكاء المرتفع ، وهو ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى ، بل إنه يتخلل كل المواد الدراسية ، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ، وكذلك لتحقيق التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها ، وهي تقوم بذلك بفاعلية وتأثير عميقين.

و) التربية البدنية :

الممارسة البدنية هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل ، وهي وإن كانت إحدى

الأنشطة المدرسية ، إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل ، ولا تقتصر على المدرسة فقط ، بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده وحتى رحيله من الدنيا ، وهي بلاشك ذي بدء تزيل الكسل والخمول من العقل والجسم وبالتالي تنشط الذكاء ، ولذا كانت الحكمة العربية والإنجليزية أيضاً ، التي تقول : (العقل السليم في الجسم السليم) دليلاً على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة حتى تكون عقولنا سليمة ودليلاً على العلاقة الوطيدة بين العقل والجسد ، ويبرز دور التربية في إعداد العقل والجسد معا ..

فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والبدني ، وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة ، وتجعله قادراً على العمل والإنتاج،والدفاع عن الوطن ، وتعمل على الارتقاء بالمستوى الذهني والرياضي في إكساب الفرد النمو الشامل المتزن . ومن الناحية العلمية ، فإن ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسئولية والشجاعة والإقدام والتعاون ، وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية ، ويذكر د.حامد زهران في إحدى دراساته عن (علاقة الرياضة بالذكاء والإبداع والابتكار) : إن الابتكار يرتبط بالعديد من المتغيرات مثل التحصيل والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والشخصية وخصوصاً النشاط البدني بالإضافة إلى جميع المناشط الإنسانية ، ويذكر دليفورد أن الابتكار غير مقصور على الفنون أو العلوم ، ولكنه موجود في جميع أنواع النشاط الإنساني والبدني . فالمناسبات الرياضية تتطلب استخدام جميع الوظائف العقلية ومنها عمليات التفكير ، فالتفوق في الرياضات (مثل : الجمباز والغطس على سبيل المثال) يتطلب قدرات ابتكارية، ويسهم في تنمية التفكير العلمي والابتكاري والذكاء لدى الأطفال والشباب. فمطلوب الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم وذكائهم .

ز) القراءة والكتب والمكتبات:

والقراءة هامة جداً لتنمية ذكاء أطفالنا ، ولم لا ؟ فإن أول كلمة نزلت في القرآن الكريم اقرأ ، قال الله تعالى : ﴿ **اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ . خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ . اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ . الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ . عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ** ﴾ فالقراءة تحتل مكان الصدارة من اهتمام الإنسان ، باعتبارها الوسيلة الرئيسة لأن يستكشف الطفل البيئة من حوله ، والأسلوب الأمثل لتعزيز قدراته الإبداعية الذاتية ، وتطوير ملكاته استكمالاً للدور التعليمي للمدرسة ، وفيما يلي بعض التفاصيل لدور القراءة وأهميتها في تنمية الذكاء لدى الأطفال!!

والقراءة هي عملية تعويد الأطفال : كيف يقرءون ؟ وماذا يقرءون ؟ ولا بد أن نبدأ العناية بغرس حب القراءة أو عادة القراءة والميل لها في نفس الطفل والتعرف على ما يدور حوله منذ بداية معرفته للحروف والكلمات ، لذا فمسألة القراءة مسألة حيوية بالغة الأهمية لتنمية ثقافة الطفل ، فعندما نحبب الأطفال في القراءة نشجع في الوقت نفسه الإيجابية في الطفل ، وهي نتاجة للقراءة من البحث والتثقيف ، فحب القراءة يفعل مع الطفل أشياء كثيرة ، فإنه يفتح الأبواب أمامهم نحو الفضول والاستطلاع ، وينمي رغبتهم لرؤية أماكن يتخيلونها ، ويقلل مشاعر الوحدة والملل ، ويخلق أمامهم نماذج يتمثلون أدوارها ، وفي النهاية ، تغير القراءة أسلوب حياة الأطفال.

والهدف من القراءة أن نجعل الأطفال مفكرين باحثين مبتكرين يبحثون عن الحقائق والمعرفة بأنفسهم ، ومن أجل منفعتهم ، مما يساعدهم في المستقبل على الدخول في العالم كمخترعين ومبدعين ، لا كمحاكين أو مقلدين ، فالقراءة أمر إلهي متعدد الفوائد من أجل حياتنا ومستقبلنا ، وهي مفتاح باب الرشد العقلي، لأن من يقرأ ينفذ أوامر الله عز وجل في كتابه الكريم ، وإذا لم يقرأ الإنسان ، يعني هذا عصيانه ومسئوليته أمام الله ، والله لا يأمرنا إلا بما ينفعنا في حياتنا . والقراءة هامة لحياة أطفالنا فكل طفل يكتسب عادة القراءة يعني أنه سيحب الأدب واللعب ، وسيدعم قدراته الإبداعية والابتكارية باستمرار ،

وهي تكسب الأطفال كذلك حب اللغة ، واللغة ليست وسيلة تخاطب فحسب ، بل هي أسلوب للتفكير.

ح) الهوايات والأنشطة الترويحية:

هذه الأنشطة والهوايات تعتبر خير استثمار لوقت الفراغ لدى الطفل ، ويعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية ، ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتاً للترويح والاستجمام واستعادة القوى ، ولكنه أيضاً ، بالإضافة إلى ذلك ، يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضونها تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة. ويرى الكثير من رجال التربية ، ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية ، وفي نفس الوقت ، يساعد على نمو شخصيته ، وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والفنية. ومن هنا تبرز أهميتها في البناء العقلي لدى الطفل والإنسان عموماً. تتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي ،وممارسة الهوايات تؤدي إلى إظهار المواهب ، فالهوايات تسهم في إنماء ملكات الطفل ، ولا بد وأن تؤدي إلى تهيئة الطفل لإشباع ميوله ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والفكرية والفنية .

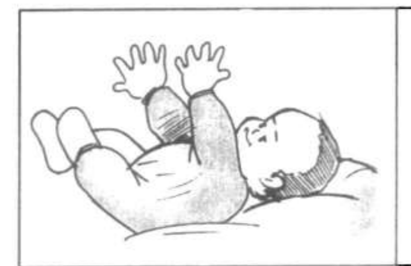
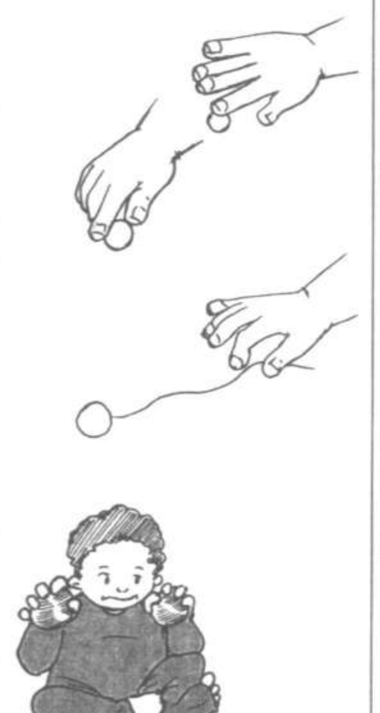
والهوايات إما فردية ، خاصة مثل الكتابة والرسم وإما جماعية مثل الصناعات الصغيرة والألعاب الجماعية والهوايات المسرحية والفنية المختلفة. فالهوايات أنشطة ترويحية ولكنها تتخذ الجانب الفكري والإبداعي ، وحتى إذا كانت جماعية ، فهي جماعة من الأطفال تفكر معاً وتلعب معاً ، فتؤدي العمل الجماعي وهو بذاته وسيلة لنقل الخبرات وتنمية التفكير و الذكاء . ولذلك تلعب الهوايات بمختلف مجالاتها وأنواعها دورًا هامًا في تنمية ذكاء الأطفال ، وتشجعهم على التفكير المنظم والعمل المنتج ، و الابتكار والإبداع وإظهار المواهب المدفونة داخل نفوس الأطفال.



النمو الطبيعي لمهارات اليدين وتناسق العين واليد

يقسم المختصون النمو لدى الأطفال إلى عدة أقسام.فهناك النمو الجسدي والنمو الحركي و النمو الحسي والنمو العقلي والنمو اللغوي والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي . مهارة اليدين وتناسق العين والعين جزء من النمو الحركي و الذي يسمى بالنمو الحركي الدقيق.

من الولادة إلى الشهر الأول : ـ تبقى اليدان مغلقتين على الدوام. ـ انعكاس الإمساك (تمسك اليد بالإصبع التي توضع فيها ولكنها لا تستطيع إفلاتها) .	
من الشهر الثاني-الشهر الرابع : ـ تبقى اليدان مغلقتين معظم الوقت لكنهما تفتحان من حين إلى آخر	
ـ يأخذ انعكاس الإمساك بالتراجع حيث يمكن للرضيع أن يفلت الجسم عندما يأخذه منه الشخص الكبير. ـ يمسك براحته وبثلاث أصابع الخنصر والبنصر و الوسطى ولا يستعمل الإبهام والسبابة.	

ـ يراقب يديه ويصبح مشغولاً بـــهما إذا شاهدهما. ـ ينظر إلى الأشياء التي في يده. يضعها في فمه	
من الشهر الخامس-الشهر السادس: ـ يحدق إلى الأشياء التي بجانبـــه ويحـــاول الوصول إليها بكلتا يديه. ـ يمسك الأشياء براحة كفه وكل أصابع اليد. ـ نقل الشيء من يد لأخرى.	
من الشهر السابع-الشهر التاسع : ـ يزيد الانسجام والتناســق فــي اســتخدام اليدين. ـ يستطيع أن يرى الأجسام الدقيقة ويلتقطها. ـ تتطور قبضة راحة اليد. ـ يبدأ باستعمال أصابعــه بشــكل منفصــل فيضرب علــى الأشــياء الصغــيرة بســبابته ويستخدم الإبهام والسبابة بشكل ثانوي كالمقص ليلتقط ويمسك الشيء بيد. يمكنه أن يمسك مكعباً أو ما يماثله في كل ويد ويضرب بعضهما ببعض .	

من الشهر العاشر-الشهر الثاني عشر :

ـ يحرك اليد أفقيا و عموديا للوصول للشـــيء و يستطيع التقاط الشيء من أعلى وليس فقـــط جانباً.

ـ يبدأ بتحريك الأشياء على الأسطح ويسـتمتع بإصداره للأصوات.

ـ يشير إلى الشيء الذي يريده.

ـ يستخدم الإبهام والسبابة بشكل جيد ليلتقـــط الأشياء بإحكام

ـ يصفق بيديه.



من الشهر الثالث عشر-الشهر الثامن عشر :

ـ يبدأ ببرم معصمه.

ـ يقلب صفحات مـــن الكتـــاب فـــي المـــرة الواحدة.

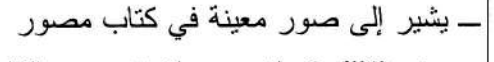
ـ يبني مكعبين بعضهما فوق بعض بالتقليد.

ـ يضع الأشياء داخل وعاء .

ـ يعيد رمي الكره للآخرين.

ـ يسقط الأشياء عمداً وينظر إليها





ـ يشير إلى صور معينة في كتاب مصور

ـ يبني ثلاثة مكعبات بعضها فوق بعض بالتقليد

ـ يخربش إذا أعطي قلما وورقة تـــارة بـــاليد اليمنى وتارة باليد اليسرى.

ـ يمسك الملعقة بقبضة تلتف حول يد الملعقة ويحرك ذراعيه دائرياً نحو الداخل محاولة منه أن يأكل بنفسه ولكنه ينثر الكثير حوله





النمو الطبيعى للمهارات الحسية

يقسم المختصون النمو لـدى الأطفـال عـدة أقسـام.فـهناك النمـو الجسـدي والنمـو الحركـي و النمـو الحسـي والنمـو العقلـي والنمـو اللغـوي والنمـو الانفعالي والنمو الاجتماعي .

	من الولادة إلى الشهر الأول **ـ البصر :** ـ يغمض الطفل عينيه عندما يسقط الضوء مباشرة .
	ـ يبدأ بالتحديق إلى مثير أمامه كالوجه وتكون الصورة غير واضحة له .
	ـ يتبع الشيء ببطء ، لكنه يضيعه غالبا

ـ الشم

ـ حاسة الشم عنده قوية ، يتعرف على رائحة أهله بعد أيام معدودة ،في عمر الأسبوعين يمكنه التمييز بين ثدي أمه وغيره

ـ التذوق

ـ يستجيب الطفل حديث الولادة بشكل مختلف لكل المذاقات لكنه يميل إلى المذاق الحلو

ـ اللمس

ـ يداه مغلقتان .

ـ يدير رأسه ويفتح فمه عند لمس خديه .



ـ يمص الطفل أصابعه أو يده.

ـ يسحب ساقه عند قرص أسفل القدم برفق.

من الشهر الثاني-الشهر الرابع

ـ البصر

يحرك رأسه لرؤية ما يدور حوله



ـ التذوق

يستجيب الطفل حديث الولادة بشكل مختلف لكل المذاقات لكنه يميل إلى المذاق الحلو .

ــ اللمس

ــ يهدأ عند لمسه . ــ يبكي عندما يبلل نفسه .

من الشهر الخامس-الشهر السادس

ــ البصر

ــ يتحرك رأسه و عينياه بشوق لرؤية ما يحدث.

ــ يحني ظهره ويميل رأسه ليحظى برؤية جيدة.

ــ القدرة البصرية في هذه المرحلة مقاربة للقدرة البصرية لدي الكبار.

ــ يمكنه أن ينظر إلى أجسام صغيرة .

ــ الشم :

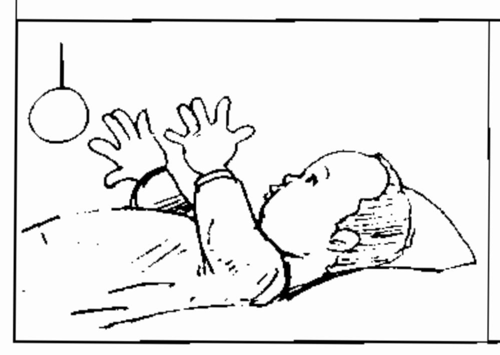
- يبتعد عن الرائحة الكريهة.

ــ التذوق

يستجيب لمختلف المذاقات استجابة مناسبة فللحامض يغمض عينيه ويزم شفتيه وللمالح يظهر تكشيره ويدفع باصبعه للخارج .

ــ اللمس

يداه مفتوحتان وتمتدان للمس والالتقاط . يستخدم فمه لاكتشاف الأشياء . يبدأ بتحريك الأشياء المعلقة.



من الشهر السابع-الشهر التاسع

ـ البصر

ـ يري الفارق بين شخص مـــألوف وآخر غير مألوف .

ـ عند رؤية شـــيء مـا يمـد يـده لالتقاطه.

ـ يبحث عن الأشياء التي تتدحـــرج بعيدا عنه

ـ يستطيع أن يري الأجسام الدقيقـــة كالدبابيس ويلتقطها.



ـ التذوق

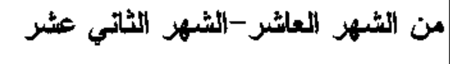
يبدأ بقبول مذاقات مختلفة.يكشف عما يحبه وما يكرهه .ويستمر هذا معـــه باقي مراحل نموه.



ـ اللمس

- يمص أصابع رجليه .

- يلتقط الأشياء لاكتشافها بواسطة فمه.



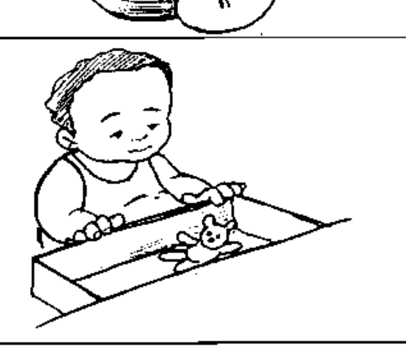
من الشهر العاشر-الشهر الثاني عشر

ـ البصر

ـ يشير إلي الأشياء التي يريدها .

ـ ينظر للأشياء التي يوقعها.

ـ يحب النظر إلى الصور.



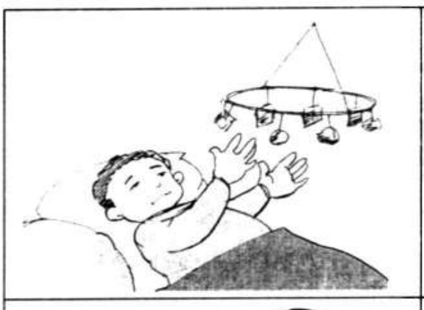
ـ اللمس ـ يصفق بيديه. ـ يضحك عند دغدغته. ـ يشير بسبابته . ـ يحب القبل و العناق
من الشهر الثالث عشر-الشهر الثامن عشر **ـ البصر** ـ يركز العينين علي جسم بعيد. ـ يمكنه أن يجد شيئا من كومة أشياء. ـ يمكنه العثور علي شيء مغطي. ـ ينظر إلى الأشياء في الكتب المصورة. **ـ الشم** ـ تصبح فكرة الطفل عن الرائحة الحسنة و الكريهة كما هي عند الكبار. **ـ اللمس** ـ يتوقف عن استعمال فمه للاستكشاف. ـ تزداد براعة يديه. ـ يستعمل أصابعه أكثر ليحس الأشياء.



النمو الطبيعي للمهارات العقلية

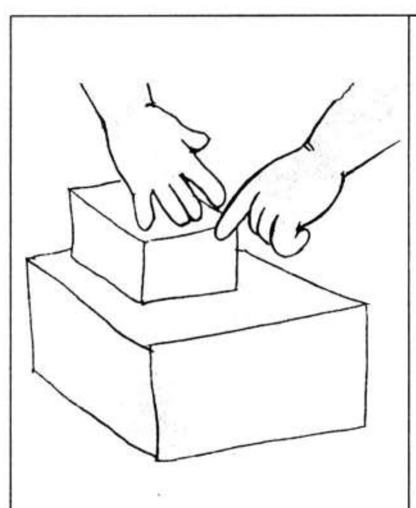
يقسم المختصون النمو لدى الأطفال إلى عدة أقسام . فهناك النمو الجسدي والنمو الحركي ، و النمو الحسي ، والنمو العقلي ، والنمو اللغوي ، والنمو الانفعالي ، والنمو الاجتماعي.و المهارات العقلية هي الوظائف العقلية مثل الذكاء العام والعمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير ...... الخ التحصيل . وتحديد ذكاء المولود مهمة صعبة في هذه المرحلة لذا نقوم بملاحظة المهارات الإدراكية، الحسية والحركية.

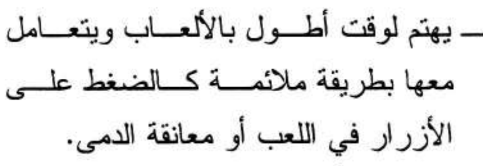
من الولادة إلى الشهر الثالث ــ عالمه الوحيد الموجود هو ذلك الذي يراه في الوقت الحاضر. ــ يحدد موقع الصوت الصادر من أمامه وليس من خلفه - يلتفت إلى الاتجاه الصحيح إذا سمع صوتاً دون القدرة على تحديد موقعه.	
ــ يرد على الابتسام بابتسامة. ــ يبكي عند الجوع والانزعاج . ــ يستجيب للعالم المحيط بمجموعة من الانعكاسات اللاإرادية .	
من الثالث إلى الشهر السادس ــ يميز أمه. ــ ينظر إلى من حوله بطريقة أكثر ترتيباً. ــ يحدد موقع الصوت .	

ـ إذا فلت شيئاً ما ينســـاه بســـرعة, ولا يلتفت للأشياء التي يوقعها. ـ اهتمام لوقت قصير بالدمى والأصوات.	
من الثالث إلى الشهر التاسع ـ يميز بين الوجوه المألوفة والغرباء. ـ يبدأ بالبحث عن الأشياء التي أوقعها. ـ يبتسم لنفسه في المرآة لكنه لا يــــدرك أنه هو. ـ يفهم كلمه لا. ـ يحدق باهتمام إلى الأشياء المثيرة.	

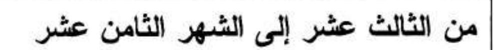
ـ يربط سلوكين معاً كأن يصل للعبة ثم يضعها فى فمه .يعيد نفــس الفعل للحصول على نفس النتيجة فبعدما قام بهز الخشخاشة بالصدفــة يمكنه الآن إعادة نفس الحركة والقيام بهزها حتى تثير سمعه.

من التاسع إلى الشهر الثالث عشر ـ يشير إلى الأشياء التي يريدها . ـ يبــدأ بتقليــــد ســــلوك الآخريـــن (الأعمال البسيطة) كتغطية العين – الصفقة باليدين ـ تقليد الأصوات – محاولة مشط الشـــعر إلخ ـ يشير إلى الأشياء التي يريدها .	





- يهتم لوقت أطـول بالألعـاب ويتعـامل معها بطريقة ملائمـة كـالضغط علـى الأزرار في اللعب أو معانقة الدمى.
- ينظر بعيداً ثم يعود إلى ما كان يفعلـه . يضع الأشياء داخل وعاء . يضع مكعبين فوق بعضها مقلداً . يحب النظـر إلـى الصور.
- تبرز المخاوف الأولى " كـالخوف مـن الغرباء "يقوم بإشارة "مع السلامة " .



من الثالث عشر إلى الشهر الثامن عشر



- يشير للأشياء للدلالة عليها وقد يسـمى واحدا واثنين .
- يلبي تأشيرات سهلة مثل " أغلق الباب".
- يبني أبراجا من ثلاثة أو أربعة مكعبات
- يستمتع بتصفح الكتب المصورة بنفسـه (عدة صفحات في المرة الواحدة) ويشير إلى بعض الصور.
- يظهر معالم الخجل .
- يشير إلى جزء واحد أو اثنين من جسمه عند الطلب .
- يبدى احتجاجه حين لا تسـير الأمـور حسب رغبته .
- لا ينسى على الفور ويثابر على طلبـه لشيء انتزعته منه .
- يخبئ الشيء ثم يحاول العثـور عليـه مجدداً .

تطوير المهارات الدقيقة

تقوم اليدان والأصابع بتأدية المهام التي تتطلب الدقة ، ولتأدية هذه المهام يتحتم القدرة على تحريك العضلات الصغيرة قي اليد مع تناسق وتوازن هذه الحركات .

والتمارين التالية نركز فقط على حركات أصابع اليد :

١ ـ قدمي إلى طفلك كرات صغيرة أو خرز وشجعيه على التقاطها باستخدام الإبهام والسبابة ثم وضعها في علبة. يمكن استخدام قطع كبيرة إذا كان الطفل لا يستطيع مسك الأشياء الصغيرة.بعد الانتهاء ارفعي جميع الأشياء الصغيرة لكيلا يبتلعها لطفل.

٢ ـ قدمي أشكالا مختلفة كمكعب ومثلث وعلبة لها فتحات تسمح فقط لإدخال هذه الأشكال .وشجعي طفلك على إدخالها في العلبة .

٣ ـ شجعي طفلك على إدارة قرص الهاتف . أو لعبة بها فتحات وقرص .

٤ ـ شجعيه على الإمساك بالقلم و "الخربشة" على الورق . يمكن تثبيت القلم بربلط بمساعدة أخصائي العلاج الو ظيفي .

٥ ـ أحضري مجموعة من الخرز المتفاوت الأحجام وخيط وشجعي طفلك على نظم الخرز في الخيط . يمكن التدرج في حجم الخرز .

٦ ـ أحضري ألوانا وارسمي دائرة أو مربعا وشجعي طفلك على التلوين مع المساعدة على عدم الخروج عن حدود الرسمة ويمكن تصغير الرسوم كلما تطورت مهاراته .

إرشادات عامة :

تعتبر وضعية الجسم في الأوضاع المختلفة ذات أهمية بالغة لتفادي المضاعفات الناتجة عن قلة حركة الأطراف والعضلات . لذلك عليك مراعاة النقاط التالية :

الوضعية الصحية عند الجلوس :

يجب إسناد الطفل جيدا من الخلف ومن الجانبين وعدم السماح بانحناء الظهر من الجانبين . وذلك بوضع منشفة ملفوفة ووضعها على الجانبين .أو وضع أكياس رملية صغيرة كما يجب الحفاظ على وضع الرأس في المنتصف.في حالة وجود شد أو توتر عضلي في الساقين توضع وسادة أو منشفة ملفوفة بين الساقين لبقائهما متباعدتين في حالة جلوس الطفل على كرسي ثابت أو متحرك فيجب تثبيت القدمين والأصابع على الساندات الأرضية للقدمين من دون انثناء مع مراعاة النقاط السابقة.

الوضعية الصحية عند حمل الطفل :

يجب دائما حمل الطفل في وضع يسمح له برؤية من حوله ليزيد انتباهه . وإذا كان مصابا بشد (تيبس) عضلي فيجب حمله وساقاه متباعدتان .

الوضعية الصحية عند النوم :

تقل حركة الطفل بشكل أكبر خلال النوم لذلك من الضروري تحريك الطفل من جانب لآخر بين فترة وأخرى (حوالي كل ساعتين) ويمكن أن ينام الطفل على جانبيه أو على بطنه أو ظهره . والأفضل التنويع إذا لم يوجد موانع مع تفادي الأوضاع التي قد تزيد التوتر (التيبس) العضلي . ويجب الانتباه إلى استقامة الظهر وجميع الأطراف بما في ذلك اليدان والأصابع ، ويمكن وضع قطع شاش ملفوف في الكف لفرد اليد ووضع وسادة بين الساقين لبقائهما متباعدتين .

تنمية المهارات الحركية الكبرى

يقصد بالمهارات الحركية الكبرى كل المهارات التي تؤهل الطفل إلى المشي . كما تشمل عملية صعود الدرج(السلم) ، و القفز ، والركض ، وركوب الدراجة ، وما إلى ذلك من المهارات الحركية . ونظرا لكبر الموضوع فنقتصر على ذكر المهارات التي تؤهل إلى الوقوف والمشي . و يمكن البناء عليها في تنمية المهارات الباقية.و ننصح باستشارة "أخصائي" العلاج الطبيعي و طبيب التأهيل فهما المتخصصان في تنمية هذه المهارات.

العلاج الطبيعي :

يقصد بالعلاج الطبيعي : العلاج بدون استخدام العقاقير أو التدخل الجراحي وان كان يستخدم في بعض الأحيان أدوات مساعدة. ويعتمد العلاج الطبيعي على التمارين والحركات المتتالية للوصول للهدف المراد. ولسهولة كيفية القيام بهذه التمارين والحركات فإن على والدي الطفل التدرب على القيام بها في المنزل على المدى الطويل . وتنقسم تمارين العلاج الطبيعي إلى قسمين أساسيين :

١- تمارين المرونة للعضلات والمفاصل .

٢- تمارين تطوير المهارات .

تمارين المرونة للعضلات والمفاصل :

تقل حركة الطفل المشلول دماغيا بشكل عام مما يؤدي مع مرور الوقت لتشوه والتواء المفاصل والعظام نتيجة لزيادة شدة التوتر (التيبس) العضلي المستمر ، وبما أن بعض المصابين بالشلل الدماغي يتحسنون تدريجيا مع مرور

الوقت . بل أن بعضهم يستطيع الجلوس والقيام وحده وان كان متأخرا لذلك لزم الأمر المحافظة على سلامة المفاصل وأوتار العضلات والعظام وتفادي تشوهها لكيلا يعيق اكتساب هذه المهارات . وهذه التشوهات تعيق تمريض الطفل وتحريكه ونقله وقد تؤدي إلى الألم ، وقد يعاني منها الطفل في المستقبل عند حدوث خلع لتلك المفاصل . لذلك عليك تأدية تمارين المرونة لطفلك يوميا للحفاظ على المفاصل وأوتار العضلات والعظام .(انظر إليها في هذه الصفحة).

تمارين تطوير المهارات :

تعتمد هذه التمارين على القدرات السابقة التي اكتسبها الطفل . فيكتسب الطفل المهارات تدريجيا يشكل ثابت وان كان بطيئا . والمهارات الذاتية تعتمد على بعضها البعض فلا يمكن اكتساب مهارات جديدة دون نمو نضج المهارات الأساسية السابقة . فمثلا من المستحيل أن يمشي الطفل قبل أن يستطيع الوقوف . وهو قبل ذلك لم يستطع الوقوف حتى استطاع الجلوس بشكل جيد. على كل حال فإن الأطفال الطبيعيين والمعاقين يكتسبون المهارات بالتدريب والتمرين المستمر ، وبشكل مستمر ولكن يمتاز الطفل الطبيعي عن المعاق في قدرته على تنمية مهاراته بنفسه .بينما الطفل المعاق يحتاج إلى المساعدة والتدريب من الأخرين تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي الوظيفي ومشاركة الوالدين ولتسهيل شرح تمارين المهارات سوف نقسمها قسمين :

١ ـ تطوير المهارات العامة ، وتشمل التمارين التحكم بالرأس ، والرقبة والانقلاب على الجنبين ، والجلوس ، والحبو ، والوقوف ، والمشي .

٢ ـ تطوير المهارات الدقيقة وتشمل حركة الأصابع في التقاط الأشياء الصغيرة والتعامل معها ، والكتابة ، واستخدام الأجهزة المساعدة .

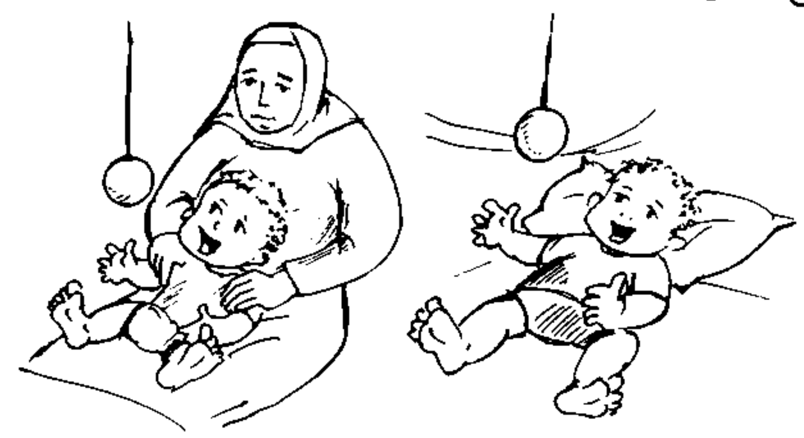
تطوير المهارات العامة :

إن ممارسة هذه التمارين بصفة متكررة خلال اليوم ، وبشكل متدرج تساعد الأطفال خاصة الذين يجدون صعوبة في التحكم في الرأس أو الجلوس أو الوقوف ، وعليك أن تعلم أن ما سوف نعرضه هو عبارة عن تمارين عامة قد لا يستطيع طفلك القيام بها كاملة وذلك حسب شدة الإصابة أو وجود إعاقات مصاحبة كالعمى والصم والتخلف العقلي الشديد وعلى كل حال هذا لا يمنع الاستمرار في تأدية هذه التمارين والاعتماد على تنشيط الحواس السليمة . فالطفل المصاب بصره يمكن تنشيطه عن طريق حاسة السمع أو اللمس .. أضيفي إلى هذه التمارين جَوًّا من المرح والبهجة وحدثي الطفل واضحكي معه ولاعبيه .

تمارين التحكم بالرأس واليدين

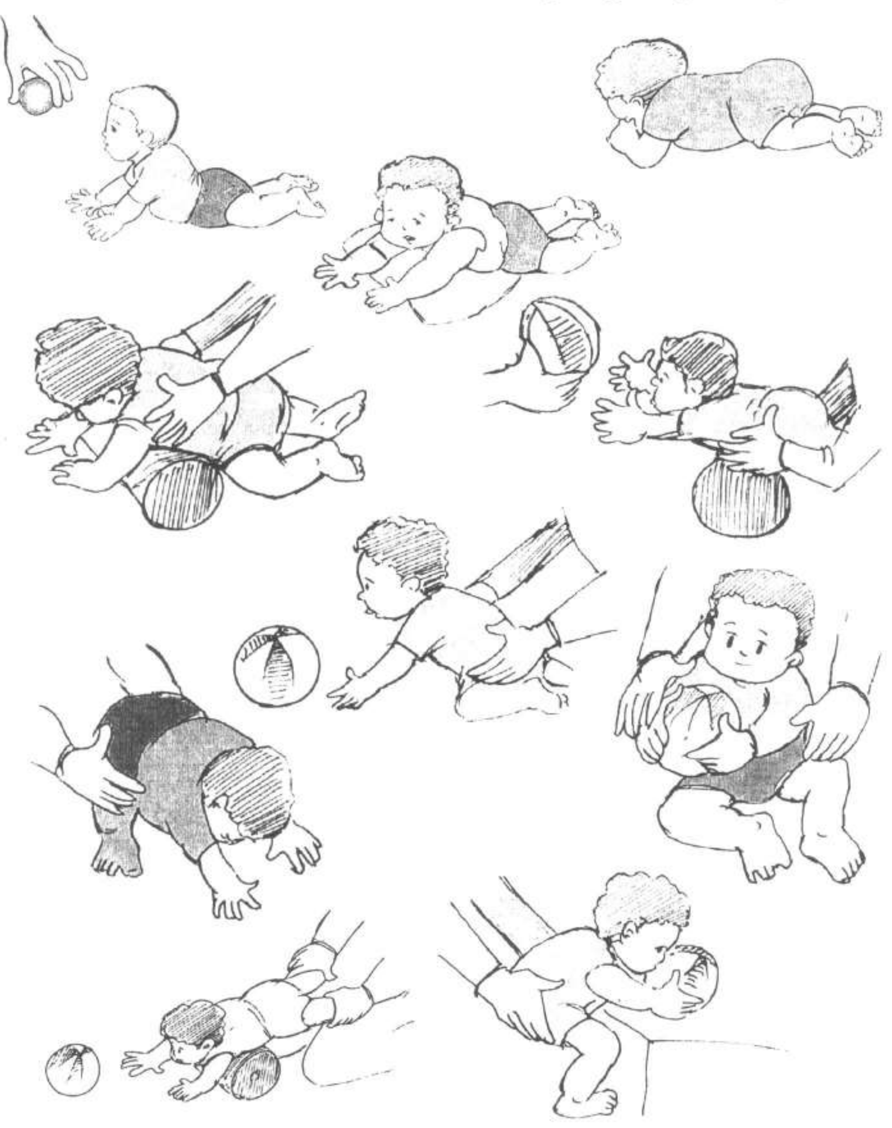
الاستلقاء على الظهر

ضعي لعبة تشد الانتباه لها صوت -إن أمكن -أمام طفلك وحركيها من جانب إلى آخر وقربيها وأبعديها عنه .هذا التمرين يشجع الطفل على إدارة رأسه وتحريك يديه . أمسكي كتفي طفلك واسحبيهما إلى الأمام لتضعيه في وضع الجلوس . هذا التمرين يقوي عضلات الرقبة الأمامية للتحكم في منع تأرجح الرأس .



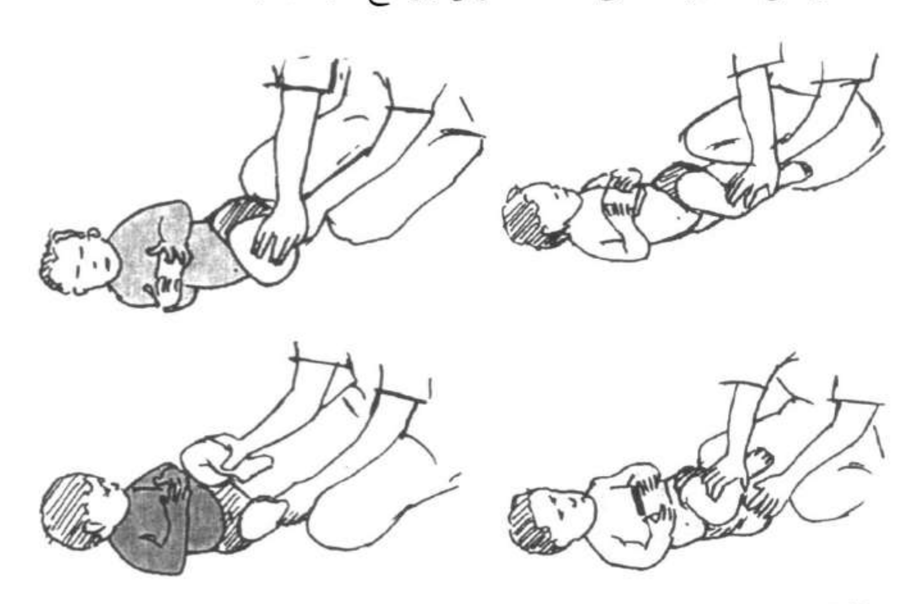
التمدد على البطن

ضع وسادة مناسبة تحت أسفل الصدر مع التأكد من عدم وضعها تحت يديه ثم شجع طفلك على رفع بصره ورأسه إلى الأمام وذلك بوضع لعبة مشوقة أمامه.عندما يصبح بإمكانه أن يفعل ذلك بطريقة سليمة سيبدأ في إسناد نفسه على ساعديه ثم بعد ذلك سيقدم على إسناد نفسه بذراعيه المستقيمتين وفي النهاية سوف ينقلب على ظهره.



تمارين الانقلاب على الظهر والبطن

- أمسك الطفل من قدميه وحاول مساعدته على قلب نفسه ببطء .
- وعلى مراحل حاول تدريبه على الانقلاب من بطنه إلى ظهره والعكس.
- ويمكن تشجيعه على هذا التمرين بوضع لعبة بجانبه.



- تمارين الجلوس :

يعتبر الجلوس وضعا جيدا لتنمية المهارات وزيادة الإدراك لذلك حاول تفادى استلقاء طفلك على ظهره طوال الوقت بل حدد أوقاتا يكون فيها جالسا . عليك إسناده جيدا وملاحظة استقامة الظهر ووضع القدمين بشكل سليم . إن بعض الجلسات مضرة للطفل المشلول دماغيا لذلك عليك تفاديها :

١ ـ التربع .

٢ ـ وضعية الساقين على شكل (دبليو) .

٣ ـ اجعل الجلوس مشوقا وحاول اللعب مع طفلك وقدم له الطعام أو حدثه.

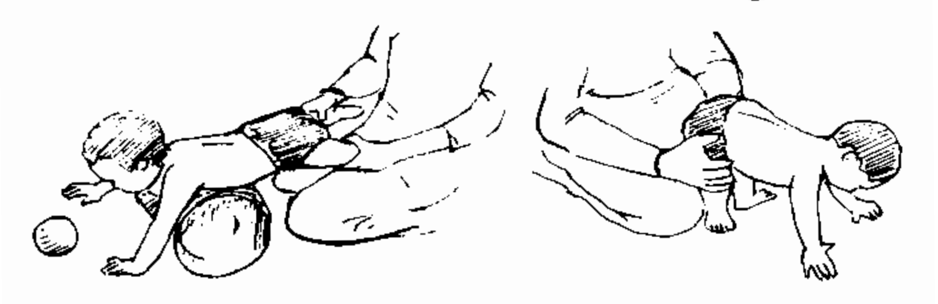
٤ ـ أعد تمارين التحكم في الرأس وطفلك في وضع الجلوس لزيادة القدرة على

التوازن حرك طفلك برفق عن طريق رفعه من كتفيه من جانب إلى آخر .



تمارين الحبو :

قبل أن يستطيع الطفل الحبو يجب عليه التحكم بالرأس واليدين بشكل أساسي مع مساعدة القدمين بشكل أقل لذلك عليك بالقيام بتمارين التحكم بالرأس وتقوية حركات اليدين . ضع طفلك على الأرض على بطنه ، ثم ارفع قدميه وحوضه برفعهما عن الأرض واجعل ثقل جسمه على يديه لتقويتهما . ضع وسادة تحت أسفل الصدر ومد ذراعيه بلف أوراق مجلة حول الكوعين . وضع أمامة لعبة على مسافة مناسبة



- تمارين الوقوف :

الوقوف على الركبتين :

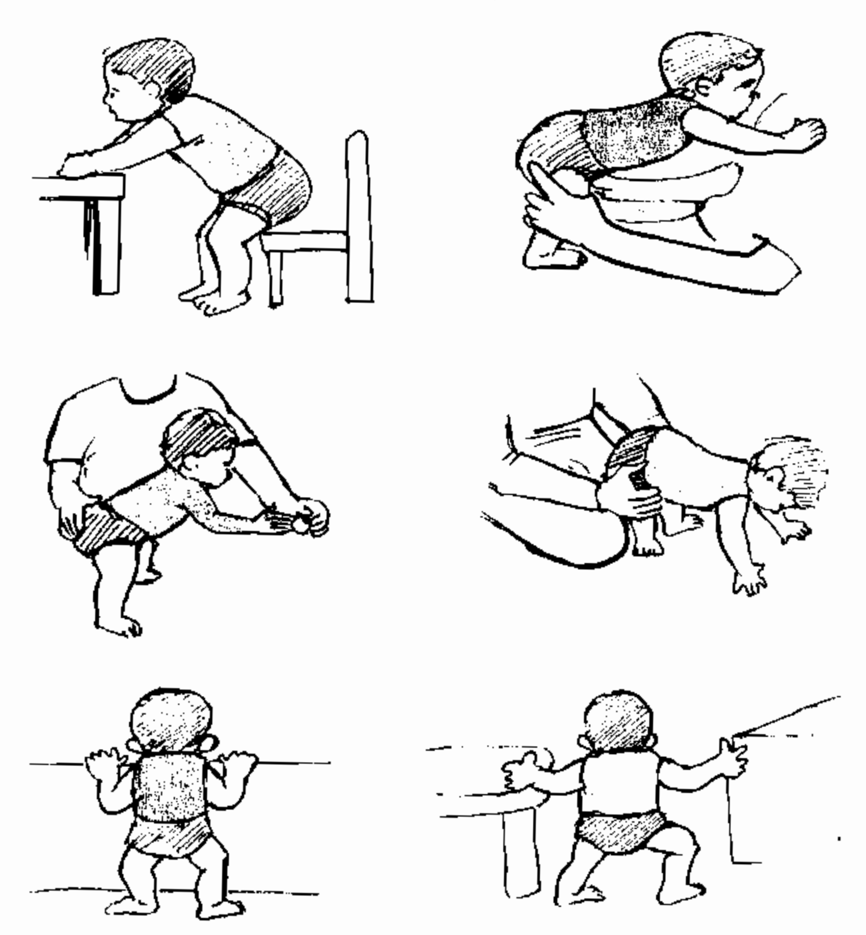
أحضر "طاولة" تناسب طول طفلك عند وقوفه على ركبتيه وضع عليها لعبة مشوقة - أوقف طفلك على ركبتيه مع وضع يديك من الخلف حول مفصل الورك من الجانبين مع دفعهما إلى الأمام قليلا . أعط الطفل قسطا من الراحة بين فترة وأخرى .



الوقوف على القدمين :

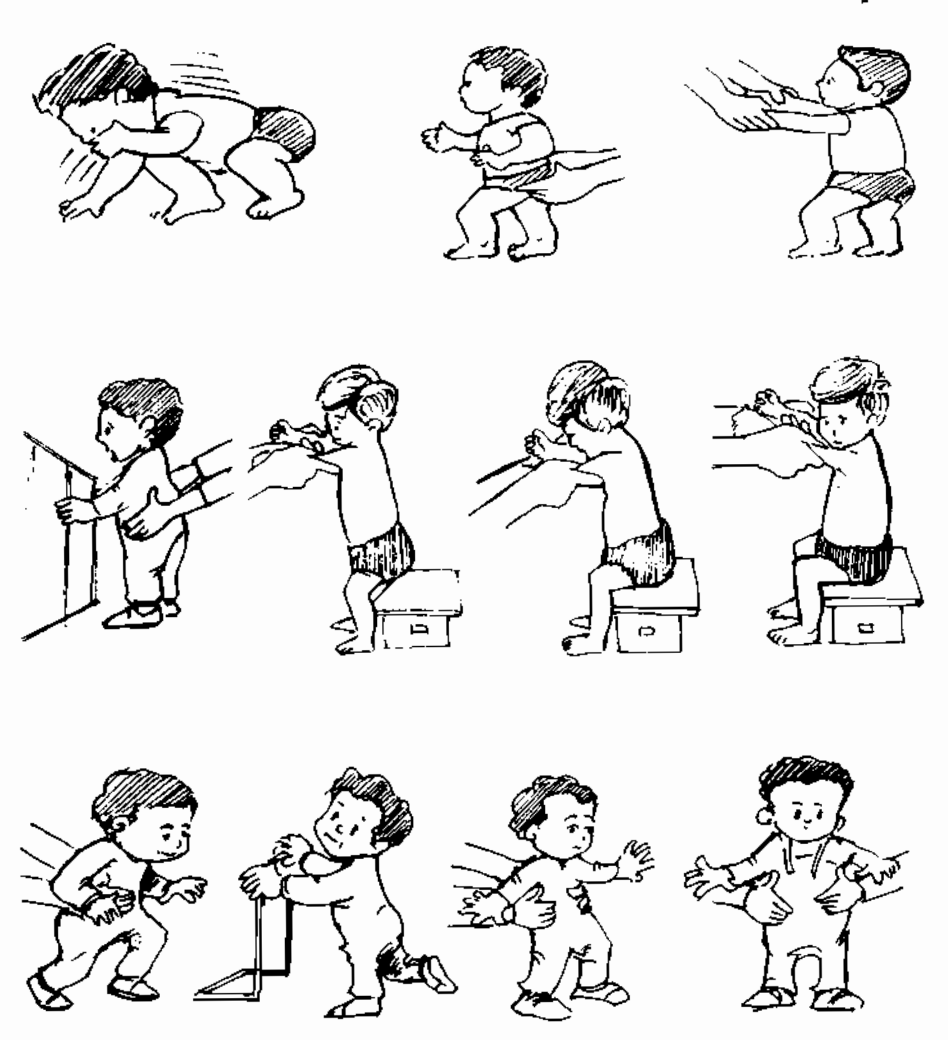
ضع طفلك على كرسي وثبت قدميه على الأرض ثم ضع أو أمسك ببعض اللعب على مسافة تبعد قليلا .سوف يشجعه هذا على الوقوف في محاولة منه للوصول إليها .مد يديك إليه ودعه يمسك بأصابعك ثم ارفعه وشجعه على الوقوف والاندفاع إلى الأمام.

لزيادة القدرة على التوازن يمكن إجلاس طفلك على بالونة أو كرة كبيرة أو مسندة أسطوانية وتحريك الطفل من جانب إلى آخر ودفعه إلى الأمام ، وذلك بإمساكه من قدميه كما يمكن تحريك الكرة أو الاسطوانة إلى الأمام مع إعطاء الطفل فرصة لتحريك قدميه والمشي .



تمارين المشي :

إن عملية المشي بحد ذاتها عملية معقدة حتى على الأطفال الأصحاء لذلك لا غرابة أن تأخذ هذه المرحلة وقتا طويلا يجب التركيز فيه على تمارين التوازن دائما وتقوية حركات الساقين وتعديل العيوب والتشوهات إن وجدت لكي يمشي الطفل عليه أولا الوقوف على قدميه إن كانتا تتحملان ثقل الجسم .قد يحتاج إلي أدوات مساندة لأداء تمارين المشي . استفسروا أخصائي العلاج الطبيعي.





هذه الألعاب عبارة عن اقتراحات قام بتنفيذها بعض من أولياء الأمور في دورة تدربيه مخصصة لهم .

الأدوات والأشياء المقترحة لاستخدامها في اللعبة هي مجرد مقترحات قابلة للتعديل حسب المتاح في البيئة والخامات المتوافرة في المنزل ، وتهدف هذه الألعاب إلى خلق مناخ يساعد الطفل على النمو في كافة المجالات من خلال اللعب .

- **علبة المشابك الملونة**

- الاستخدام :

تنمية المهارات الإدراكية ، تنمية المهارات الحركية الصغرى- الأصابع- تنمية المهارات اللغوية

- الأهداف :

ـ أن يضغط الطفل بالإبهام والسبابة على المشبك .

ـ أن يميز الطفل الألوان .

ـ أن يعد المشابك .

ـ أن يعبر الطفل عن الألوان أو الأعداد بالنطق أو بالعد ، وتجدر الإشارة إلى ضرورة مشاركة الطفل في صناعة اللعبة .

- الخامات :

ـ علبة الحذاء الكرتون الصغيرة .

- شريط لاصق ملون .

- مادة صفراء لاصقة .

- مشابك ألوان متعددة .

طريقة العمل :

- قُصي علبة الحذاء بالعرض .

- ضعي مادة لاصقة داخل أحد الأجزاء .

- أدخلي الجزء الثاني في الجزء الأول على أن يكون الشكل مربعا ١٤-١٤ سم تقريباً .

- اتركيه حتى يجف .

- ألصق شريطا لاصقا مثلا الأحمر من داخل العلبة المربعة إلى الخارج على أن يكون أربع الجهات بلون أحمر-أخضر- أصفر - أخضر ، بمعنى أن تكون ناحية بلون أزرق وأخرى بلون أصفر وأخرى بلون أخضر وأخرى بلون أحمر. ضعي كرتونة ملونة بالشريط اللاصق مثلا أحمر وضعيها داخل العلبة واضغطي عليها لأسفل حتى لا ينفك الشريط اللاصق

- نَقُصّ غطاء علبة الحذاء بالعرض ، وتغلف من الداخل والخارج بأربعة ألوان، مشابك ألوان داخل العلبة المربعة الملونة.

- ▫ **لعبة الزجاجة السحرية**

- الاستخدام :

تناسب الأطفال الذين يفشلون عادة في الألعاب الأخرى ، وتعطى سعادة لأطفال - التوحد- والمعوقين عقليا .

- **الأهداف :**

ـ أن يشعر الطفل بالوزن الثقيل عند حمله الزجاجة .

ـ أن يركز الطفل بصره على الأضواء التي تلمع داخل الزجاجة .

- **الخامات :**

ـ زجاجة بلاستيك فارغة - زجاجه مياه معدنية فارغة ـ أشياء صغيرة تلمع مثل قصاصات ورق الشيكولاته أو ما تستعمله بعض الأمهات للمكياج ، جليسرين إذا لم يتوفر فيمكن استعمال زيت .

- **الطريقة :**

تملأ نصف الزجاجة بالجليسرين أو خليط منه مع الماء ونضع الأشياء الملونة داخل الزجاجة ونرجها .

حيث تعمل على جذب انتباه الطفل .

- **مخدة الملمس**

- **الاستخدام :**

ـ تنمية حاسة اللمس .

- **الأهداف :**

ـ أن يفرق الطفل بين الناعم والخشن .

ـ أن يقرن الطفل بين الأسطح المختلفة ويتعرف إلى الألوان .

الخامات :

ـ أزرار ـ خرز عادي صغير- كبير (من سبحة مثلا) قطع قماش حرير .

ـ حبل من المستعمل لنشر الغسيل .

ـ ليف أطباق

ـ قطعة من قميص فانلة

- كيس بطاطس (شيبس) .

- قماش أبيض .

- قماش ملون .

- قطع قماش قديمة أو بقايا صوف .

الطريقة :

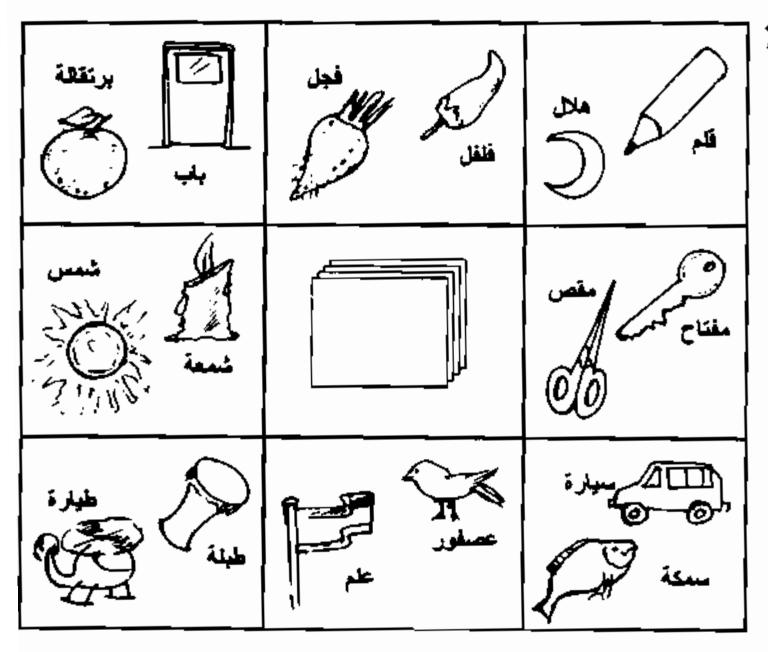
- خياطة الأزرار على قطعة قماش مربعة ٩-٩ سم ، وأيضا الخرز ، وأيضا الحرير وأيضا المعكرونة ومجموعة الليف وكيس الشيبس كل مجموعة على قطعة قماش منفردة لكن :

- اصنعي كيس وسادة (من القماش الأبيض ٣٠-٣٠ سم تقريبا .

- ثبتي المجموعات على هذا الكيس أو الوسادة بالخياطة .

- ضعي قطعة القماش القديمة أو الشرابات داخل كيس القماش وخيطيه ثم ضعي الشكل داخل الكيس القماش الرئيسي .

لعبة فكرية



الأدوات :

كرتونة بيضاء كبيرة - تقسم إلى مربعات ويرسم بكل مربع صورة كما هو مبين أعلاه .

الطريقة :

تقص بطاقات صغيرة بنفس الحجم ، ويكتب عليها بنفس اللون أول حرف من كل كلمة موجودة في الكرتونة الكبيرة التي رسم عليها.

الهدف:

- تنمية المهارات الإدراكية في القراءة . - تنمية القاموس اللغوي .

طريقة اللعب :

تبدأ اللعبة بأن يمسك الطفل البطاقة الأولى ويقرأ الحرف ويمكن أن تساعده الأم في ذلك ، ويحاول الطفل إيجاد الكلمات على البطاقة الكبيرة التي تبدأ بنفس الحرف ولنفرض أنه حرف -ف- عندما يجد الطفل الكلمات المناسبة يحاول أن يَحْزِرَ ما هي البطاقة التي في يده هل هي (فجل أم فلفل؟) فإذا حزر احتفظ بالبطاقة وإن لم يقم بالإجابة توضع البطاقة تحت البطاقات الجانبية وهكذا حتى تنتهي البطاقات وفي نهاية اللعبة يمكن أن تطلب الأم من الأولاد أن يسمي كل طفل البطاقات التي بحوزته .

- **لعبة (المصفاة) "خشخاشة"**

الاستخدام :

- لفت انتباه الطفل .

- الأهداف :

- أن يلتفت الطفل ناحية الصوت . - أن يقبض بيده على الخشخاشة.

- **المواد :**

ـ مصفاة شاي عدد ٢ تكون من السلك . ـ رباط حذاء ملون .

ـ خيط صوف . ـ قطع قماش صغيرة . ـ مادة لاصقة .

ـ حبوب من الحِمّص أو العدْس أو الفول .

- **العمل :**

ـ ضعي داخل المصفاة الحبوب .

ـ لفي بشكل دائري حول المصفاة خيطى الصوف على شكل شعر للعبة بعد ربط المصفاة بعضها ببعض وارسمى على الأسلاك العيون والأنف والفم بألوان .

- **تعليقة الأجراس**

- **الاستخدام :**

ـ جذب انتباه الطفل

- **الهدف :**

ـ أن يمد الطفل ذراعه باتجاه الجرس (الصوت) .

ـ أن يمسك بالألعاب .

ـ أن يستمع إلى الأصوات ويلتفت إلى مصدرها .

- **الخامات :**

ـ تعليقة ملابس . ـ خيط صوف . ـ "خشخاشة" و أجراس .

العمل :

ـ يلف خيط الصوف على تعليقة الثياب حتى تغلف بشكل كامل ويفضل

أن يكون اللون زاهيا .

ـ تربط الأجراس أو الخَشْخَاشَات بخيط يتدلى من التعليقة .

ـ تربط التعليقة في مكان فوق السرير أو في مكان ممكن أن يلتقط الطفل الجرس بأطراف أصابعه .

□ **خشخاشة العدس أو الرز أو أي حبوب :**

- الاستخدام :

ـ استعمال اليدين . ـ التركيز البصري .

- الأهداف :

ـ أن يمسك الطفل بيده . ـ أن يتابع ببصره الحبات داخل الخشخاشة .

ـ أن يلتفت ناحية الصوت .

الخامات:

ـ قنينة مياه شفافة بلاستيك(المياه المعدنية) عدد ٢ .

ـ ألصقي القنينتين بعضهما ببعض من العنق بدون الغطاء ليسمح بمرور الحبوب من واحدة لأخرى .

ـ بعد التثبيت لفي اللاصق الملون حول عنق القنينتين .

ـ ارسمي على الزجاجتين أشكالا مختلفة أو ضعي صورا لاصقة .

أنشطة و تدريبات مقترحة لزيادة القدرات

فيما يلي نعرض لأكثر من (٢٨) نشاطاً وتدريبا مختلفة من شأنها أن تعمل على تنمية الحواس الخمسة للطفل الرضيع، وعلى الأم أن تبدأ بما تراه يناسب قدرات الطفل، وهذه البرامج لا تغني عن استشارة المتخصصين في تنمية

قدرات الأطفال، وجميع تلك البرامج مـأخوذة مـن برنـامج التنميـة الشـاملة للطفولة المبكرة.

**** النشاط رقم ١**

الهدف: نمو بصري عام:

على الأم محاولة جذب انتباه الابن من خلال مجال الرؤية حتى تساعده على النمو البصري وعليها اتباع الآتي:

١ ـ علقي شيئاً متحركاً عن يمين وشمال مهد الطفل لأن يديه عـادة سـتتحركان على الجانبين . يجب أن تكون الحركة مسلية للطفـل عندمـا ينظـر إليـها في أعلى .

٢ ـ اجعلي وجهك على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل عند التحدث أو الغناء له. فإن الرضيع في هذه العمر سوف يعتني بوجه الإنسان أكثر من أي شئ آخر.

٣ ـ اقلبي الطفل للناحية الأخرى من المهد حتى ينبه الضـوء كلتا العينين .

٤ ـ علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمـان عـبر المـهد فـإن الأطفـال الصغار ينجذبون أولاً للأشياء السـوداء والبيضـاء والتـي لهـا وجـوه ثـم الضوء والأشكال غير المنتظمة أو نماذج الأشياء.

**** النشاط رقم ٢**

الهدف: نمو بصري عام:

١ ـ استعملي من حين لآخر ملاءات ذات نماذج على مهد الطفل .

٢ ـ حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو بطارية قلم ببطء عبر خـط رؤية الطفل .

٣ ـ ضعي الطفل على ارتفاعات مختلفة مثلا على الأرض أو على السرير مـع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض .

٤ ـ أرى الطفل يديه وقدميه . حركيها معا .

٥ ـ ضعى الطفل في أماكن مختلفة من الحجـرة . دعيه يلاحـظ الأسـرة أثنـاء الطعام .

٦ ـ ضعي لعبة في يدي الطفل أثناء نظره فى اتجاه آخر.

٧ ـ أمسكي بمرآة فوق رأس الطفل عندما يكون في مهده على بعـد ١٧-٢٠سـم تقريباً من عينيه.

٨ ـ ثبتي قطعة من البلاستيك السميك أو صينية عـبر جـزء مـن مـهد الطفـل وضعي أشياء ملونة عليها مثـل قطـع مـن الـورق أو اللعـب . حركـي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى آخر .

٩ ـ اربطى شرائط ملونة لامعة بعضها مع بعض وعلقيـها فـوق مـهد الطفـل بحيث يراها ولكنه لا يلمسها .

١٠ ـ علقى صورة كبيرة ، أو تكوينات ملونة من الـورق علـى حـائط حجـرة الطفل فوق مهده . من الممكـن اسـتخدام فـرخ كبـير مـن الـورق الملـون وتغييره من وقت لآخر.

**** النشاط رقم ٢**

استثارة لمسية عامة :

١ ـ اتركي الطفل أمام راديـو أو تليفزيـون (وذلـك حتـى يحـس بالذبذبـات المختلفة) مع مراعاة أن لا يكون الصوت عاليـا ممـا يضـر الطفـل ولكـن يكون الصوت لينا .

٢ ـ قدمي للطفل لعبا أو حيوانـات ذات الفـراء أو القمـاش أو حتـى ألعـاب بلاستيك ولاحظي أي الملامس .

٣ ـ تناولي الطفل والمسيه بطريقة رقيقة ، وبحب فـإن حديثـي الـولادة يكونـون

شديدي الحساسية للحركة المفاجئة ، أو التعامل الخشن أو غير المناسب .

٤ ـ الطفل يشعر بأمان أكثر إذا لف في البطانية بطريقة مريحة ، فإن وضع زجاجة ماء دافئ في المهد (سرير الأطفال) أو قريبة من ملابس الطفل يعطي إحساسا بالارتياح للطفل في الشتاء فقط .

٥ ـ احملي الطفل بالقرب من قلبك لأن ذلك له تأثير فعال حيث إن معظم الأطفال يقل بكاؤهم .

٦ ـ دائما احملي الطفل أثناء إطعامه بزجاجة الرضاعة.

النشاط رقم ٤

الهدف: نمو سمعي

١ ـ غني لطفلك ، أو رددي نشيدا بسيطا مرحا له.

٢ ـ دعي الطفل يسمع دقات الساعة ، فإن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطربا .

٣ ـ عند الحديث للطفل غيري من طبقات صوتك ، فإن طبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة .

٤ ـ لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأنه طفل كبير.

٥ ـ أديري الألعاب المتحركة والتي تحدث موسيقي هادئة ، فذلك يجعل الطفل ينام ويستيقظ بلطف ويحدث نوعا من راحة الأعصاب لدى الطفل .

٦ ـ ضعي "شخشيخة" في يد الطفل .

٧ ـ اربطي جرسا صغيرا في جورب الطفل ، لأن ذلك يساعد على تنمية الحركة لدى الطفل فبذلك يتشجع الطفل على مزيد من الحركات .

٨ ـ تحدثي إلى الطفل من أماكن مختلفة في الغرفة ، ولاحظي إذا كان الطفل

يسمع ويتابع ذلك بعينه .

٩ ـ "كرمشي" ورقة بالقرب من إحدى أذنيه ثم الأذن الأخرى .

١٠ ـ اتركي الطفل يلعب بالورقة "المكرمشة" .

**** النشاط رقم ٥**

الهدف : ينظر في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه استجابة للصوت.

تدريبات مقترحة :

١ ـ دقي جرساً على بعد ٣٠ - ٤٥ سم - يجب ألا يكون عالياً جداً ولكن بصوت هادئ لا يؤذي الطفل .

٢ ـ تحدثي إلى الطفل ، أو قولي اسمه " أحمد " انظر مثلاً .

٣ ـ صفقي بيدك أو ربتي على شيء أمامه .

٤ ـ اضغطي على لعبة بلاستيك تصدر صوتاً .

٥ ـ انفخي صفارة رقيقة جواره.

٦ ـ شغلي جهاز التسجيل أو الراديو به بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤذي الطفل .

٧ ـ ساعدي الطفل بإدارة رأسه بلطف تجاه الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه.

٨ ـ استعملي أنواعا مختلفة من الأصوات مع الطفل ، غيريها دائماً حتى تصبح جديدة عليه ، وتجذب انتباهه وتدفعه إلى الحركة.

**** النشاط رقم ٦**

١ ـ عند سماع بكاء الطفل تحضر إليه الأم وتقوم بتهدئة بكاء الطفل ، وعليها أن تنقله ليكون بقرب شخص كبير .

٢ ـ حركي الطفل بكرسيه من مكان في البيت إلى آخر أثناء عملك ، غني له وتحدثي معه من وقت لآخر .

٣ ـ ضعي الطفل بقرب العائلة أثناء تناول الطعام ، تأكدي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة .

٤ ـ ضعي الطفل على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها ، في بعض الأحيان اذهبي وتحدثي إلى الطفل .

٥ ـ إذا كان الطفل هادئاً فقط أثناء وجود الشخص الكبير قريباً جداً منه فضعي الطفل على مسافة قليلة فقط ، وكلما تعود الطفل على ذلك حركيه وبالتدريج ليبعد أكثر ، عندما يكون الطفل هادئاً ومسروراً اعتني به بصورة دورية ، وذلك بالذهاب إليه والتربيت عليه أو التحدث إليه .

البرنامج رقم ١

الهدف : أن يرفع رأسه ويبقيها مرفوعة للحظة عند حمله ورأسه مستنداً إلى الكتف .

أنشطة مقترحة :

١ ـ عند حمل الطفل قائماً أسندي ظهره بيدك ثم بالتدرج قللي السند . احتفظي بيدك قريبة من رأسه ، ولكن اتركي الطفل ليسند رأسه بنفسه أحياناً لمدة ثوان معدودة .

٢ ـ عند حمل الطفل قائماً اجعلي شخصاً يتحدث إليه أو يصدر أصواتاً بلعبة عند مستوى عينيه ليشجعه حتى يرفع رأسه كلياً .

٣ ـ امشي داخل المنزل وأنت تحملين الطفل إلى كتفك . قفي أمام الأشياء ، النافذة ، الصور أو أشياء أخرى في مستوى عيني الطفل ، أو قفي بحيث يستطيع الطفل رؤية نفسه في مرآة .

البرنامج رقم ٢

الهدف : التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه .

أنشطة مقترحة :

١ ـ استجيبي لبكاء الطفل بسرعة عندما يكون جائعاً أو يحتاج إلى المؤانسة ، أو إلى تغيير ملابسه .. إلخ .

٢ ـ إن الأطفال يختلفون فهم ذوُو شخصيات مختلفة وكذلك فإن بكاءهم يختلف فتمهلي لتعرفي طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه .

٣ ـ انتبهي لبكاء طفلك ، لأن استجابتك لتواصله هي التى تبنى ثقته في العالم من حوله . فإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الجوع فاستجيبي إليه بإطعامه . وإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الألم فحاولي اكتشاف السبب. أنصتي إلى البكاء وحاولي التعرف على ما يحاول الطفل التعبير عنه أثناء ذهابك لتحقيق راحته

البرنامج رقم ٣

الهدف : الاستفادة من وقت النوم .

أنشطة مقترحة :

١ ـ تأكدي من أن الطفل قد أطعم ، وغيرت ملابسه ، وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه . قللي الضوضاء والضوء في الحجرة.

٢ ـ ضعي ساعة بجوار مهد الطفل فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع.

٣ ـ إذا اضطرب الطفل كثيراً ، ولم يكن مبتلاً ولا جائعاً فليس من الضروري أن تحمليه ، وبدلاً من ذلك ربّتي على ظهره برفق أو غني له بنعومة .

٤ ـ هناك طريقة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء الطفل أو تهدئة الطفل العصبي ، وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وانتظام . هزي ذراعيه أولاً

ثم ساقيه حتى يبدأ جسم الطفل في الهدوء.

٥ - طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك الطفل . دلكي ذراعي الطفل برفق أولاً ثم ساقيه ، وانتهي بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بخفة حول المقعدة.

٦ - إن لعبة أو وسادة لينة ، أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النوم عادة .

٧ - إن اضطراب النظام أو عدم وجود أوقات منتظمة للنوم من الممكن أن تكون أسباباً لعدم نوم الطفل بصورة مناسبة . أطفال كثيرون يحتاجون إلى فرصة في نهاية اليوم للاسترخاء وسوف يبكون حتى النوم (البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى الطفل) . ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم وماذا يقصد ببكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية استجابتك لسلوكه في المساء .

البرنامج رقم ٤

الهدف : يتتبع الضوء بعينيه ويدير رأسه .

أنشطة مقترحة :

١ - أمسكي ببطارية صغيرة أمام الطفل مباشرة وبالتدريج حركي الضوء إلى اليمين أو اليسار .

٢ - بداية حركي البطارية مسافة قصيرة فقط إلى اليمين أو اليسار.

٣ - عندما يستطيع الطفل تتبعها لمسافة بسيطة ابدئي بتحريكها لمسافة أكبر لليمين أو اليسار .

٤ - غطي الضوء بألوان مختلفة من الورق الشفاف حتى تستمري في جذب انتباهه .

البرنامج رقم ٥

الهدف : تعلم الابتسامة

أنشطة مقترحة :

١ ـ ابتسمي وأنت تتحدثين إلى الطفل . أمسكيه أو ضعيه على بعد ٣٠ سم على الأقل من وجهك .

٢ ـ ضعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين لليسار وعندما ينظر إليك الطفل أنزلي أصابعك . انظري هل يحرك رأسه ذهاباً وإياباً وأنت تفعلين ذلك . أعطيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بخفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة .

٣ ـ عندما يستطيع تقليد حركة رأسك .. توقفى فجأة وابتسمى ، وانظري هل يرد الابتسامة إليك . أعطيه الوقت الكافي . لا تدغدغيه أو تتحدثي إليه حتى يبتسم فإنك تريدين ببساطة أن يقلد الابتسام .

عندما يبتسم توقفي عن الابتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم ابتسمي مرة ثانية . افعلي ذلك عدة مرات .

٤ ـ ابتسمي وتحدثي إلى الطفل عند تلبية احتياجاته مثلا بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه .

البرنامج رقم ٦

الهدف : تحريك الذراع.

أنشطة مقترحة :

١ ـ اثني ذراعي الطفل (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه .

٢ ـ إن الأطفال الصغار جدا يلفون عادة في بطانية ، ولذلك حاولي أن ترتبي أوقاتاً خلال اليوم ليكون الطفل حراً غير ملفوف ، ليسمح له ذلك

بتحريك ذراعيه بحرية . تعتبر الفترة بعد تغيير الملابس للطفل أو أثناء الاستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع الطفل على دفع وتحريك ذراعيه . شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه.

٣ ـ عندما يكون الطفل في حجرك ، أو في كرسيه اجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف جسمه ، ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة . غني أغنية من أغاني الأطفال أثناء ذلك.

البرنامج رقم ٧

الهدف : تدريبه على تتبع الأشياء بعينيه .

أنشطة مقترحة :

١ ـ أرقدي الطفل على ظهره وأمسكي شيئاً عند منتصف جسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار .

٢ ـ اجعلي موضعك في مجال رؤية الطفل ، تحدثي إليه وأنت تتحركين بالتدريج لليمين واليسار .

٣ ـ علقي شيئاً متحركاً فوق الطفل مباشرة في مهده . اجعلي طرف ذلك الشيء المتحرك براقاً جداً أو لامعاً حتى يثير انتباه الطفل له . ابدئي بتحريك ذلك الشيء حتى ترى هل يتتبعه الطفل وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا .

٤ ـ ثبتي الطفل في كرسيه ثم ضعي لعبة لامعة ومشرقة على وسادة أو ملاءة وابدئي من أحد الجانبين . شديها ببطء على الأرض أمام الطفل . ابدئي بتحريك ذلك الشيء لمسافة بسيطة فقط على جانبي المنتصف ، عندما يتتبع الطفل اللعبة لمسافة قصيرة باستمرار .. زيدي مسافة الحركة على الجانبين من خط المنتصف.

البرنامج رقم ٨ (مهم جداً)

الهدف : تدريبه على التواصل البصري لمدة ٣ ثوان.

أنشطة مقترحة :

١ ـ اجعلي وجهك قريبا من وجه الطفل . ابتسمي وتحدثي إليه حتى يستمر التواصل البصري .

٢ ـ أمسكي شيئاً لامعاً بالقرب من عينيك ونادى باسم الطفل . تحدثي إليه بحيوية لتبقي على تواصل العين .

٣ ـ أمسكي الطفل مع وضع رأسه بين يديك بحيث يرى وجهك وشفتيك المحني ناحيته وابتسمي وأصدري بعض الأصوات المبالغ فيها.

٤ ـ حاولي تركيز كل انتباهك للطفل أثناء إطعامه (لا تتابعي التليفزيون أو تقرأي كتاباً) . عندما ينظر إليك الطفل شجعيه بالنظر إليه . إن التحدث أو الدندنة بهدوء للطفل أثناء الإطعام تساعده على التواصل البصري .

البرنامج رقم ٩

الهدف : أن يحرك رأسه عندما يرقد على بطنه : لأعلى ولأسفل وإلى الجانبين.

أنشطة مقترحة :

١ ـ استخدمي لعبة أو شيئاً وحركيه لأعلى وأسفل ومن جانب إلى الجانب الآخر حتى يحرك الطفل رأسه للاستمرار في رؤية الشيء .

٢ ـ علقي جرساً أو لعبة مطاطية تصدر صوتاً عند مستوى عيني الطفل وبالتدريج حركيه من جانب إلى آخر وإلى أعلى وإلى أسفل حتى يحرك الطفل رأسه .

٣ ـ أثناء اللعب مع الطفل ضعيه على بطنه . انزلي إلى الأرض حتى يكون وجهك عند مستوى عيني الطفل . حركي رأسك ببطء ، وتحدثي إلى الطفل

حتى يحرك رأسه ليستمر في التواصل البصري .

٤ ـ ألقي ببالونة ذات ألوان براقة في الهواء . سوف يحرك الطفل رأسه ليشاهدها وهي تسقط ببطء .

٥ ـ ضعي الطفل على بطنه لمدة ١٠-١٥ دقيقة في المرة حتى تكون لديه الفرصة لرفع رأسه وممارسة التحكم في الرأس أثناء ملاحظته للبيئة المحيطة .

٦ ـ استعملي اللعب التي تصدر أصواتاً عند جذبها . عندما يكون الطفل راقداً على بطنه اجذبي اللعبة ببطء ذهاباً وإياباً أمام الطفل .

البرنامج رقم ١٠

الهدف : أن يحاول ضرب أشياء بيده .

أنشطة مقترحة :

١ ـ أثناء تبديل ملابس الطفل قدمي شيئاً صغيراً لامعاً على بعد ١٥ سم من عيني الطفل إلى يمينه أو شماله (في الجهة المفضلة بالنسبة له) إذا لم يربت عليه الطفل فادفعي يده بلطف نحيته .

٢ ـ علقي شيئاً متحركاً في منتصف سرير الطفل وعلقي به أشياء لامعةً ذات أشكال غير منتظمة بأحبال بلاستيكية . تأكدي من أن تلك الأشياء على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل ، حتى يستطيع خبطها إذا ضرب بذراعه دون أن يمسك بالحبل.

٣ ـ أثناء الاستحمام المسي يد الطفل بقطعة إسفنج أو قماش ذات ألوان براقة حركيها ببطء بعيداً عن يد الطفل لترى هل سيحاول الحصول عليها.

٤ ـ عند الخروج للتمشية اربطي بالون هليوم في معصم الطفل . وعندما يحرك ذراعه سوف يتحرك البالون . اجعلي الطفل يتحسس البالون بعد ذلك (تحذير: لا تتركي الطفل الصغير مع البالون بدون رعاية أبداً .

البرنامج رقم ١١

الهدف : أن يحتفظ برأسه مرفوعاً عندما يكون راقداً على بطنه لمدة ٥ ثوان.

أنشطة مقترحة :

١ ـ ضعي الطفل على بطنه ، أمسكي لعبة أو شيئاً عند مستوى نظره مباشرة . عندما ينظر الطفل إلى ذلك الشيء حركيه تدريجياً لأعلى حتى يرفع الطفل رأسه ليبقي الشيء في مجال رؤيته .

٢ ـ ضعي الطفل على بطنه واجعلي وجهك أمام وجهه مباشرة ، ثم حركي رأسك تدريجياً لأعلى حتى يرفع رأسه ويحتفظ بالتواصل البصري .

٣ ـ ضعي "بشكيراً" ملفوفاً أو مخدة صغيرة تحت ذراعي الطفل عندما يكون راقداً على بطنه ، واستعملي لعبة تصدر صوتاً أو لعبة مدلاة من أعلى أمام الطفل مباشرة . بالتدريج حركي اللعبة لأعلى لترى هل سيتتبعها الطفل بعينيه .

٤ ـ اخبطي أو المسي الطفل بخفة تحت ذقنه لتشجعيه على رفع رأسه .

٥ ـ أرقدي الطفل على بطنه لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً لتعطيه الفرصة لممارسة الرفع والتحكم في رأسه.

البرنامج رقم ١٢

الهدف : أن يناغي عندما يكون مسروراً .

أنشطة مقترحة :

١ـ بعد إبدال ملابس الطفل أو إطعامه احمليه واحتضنيه . اعملي له أصوات مناغاة ناعمة وعالية ابتسمي واربتي عليه عندما يصدر أصواتاً.

٢ ـ أثناء الاستحمام انفخي بلطف في رقبة الطفل وناغيه ، بعد الاستحمام أصدرى أصوات المناغاة لتهدئة الطفل أثناء تدليكه بالبودرة أو الزيت الخاص بالجلد .

٣ ـ كافئي أي مناغلة يفعلها الطفل بالابتسام وترديد أصواته مرة ثانية ، ثم قفي لحظة وانظري هل سيفعل ذلك مرة أخرى . استمري في تبادل الدور.

البرنامج رقم ١٣

الهدف: إعادة الأصوات التي يصدرها

أنشطة مقترحة :

١ ـ عندما يناغي الطفل انحنى بالقرب من وجهه ثم أعيدي نفس الصوت عدة مرات بصوتٍ عالٍ . ابتسمي للطفل ، أو احتضنيه أو اربتي عليه عندما يصدر الصوت مرةً ثانية .

٢ ـ سجلي ما يتلفظ به الطفل ثم أديري شريط التسجيل أثناء لعبك مع الطفل أو إطعامه . عززي أي أصوات يصدرها الطفل .

٣ ـ أصدري أصواتاً غريبة أو غنى أصواتاً متشابهة بصورةٍ متكررةٍ أثناء اليوم ، أو قبل النوم . انظري إذا أصدر طفلك أصواتاً أيضا ثم قلدي أصواته ، وتوقفي لترى إذا كان سيعيد الصوت مرة ثانية.

البرنامج رقم ١٤

الهدف: التحكم في رأسه وكتفيه أثناء جلوسه مستنداً إلى الوسادة.

أنشطة مقترحة :

١ ـ أجلسي الطفل في زاوية الكنبة أو على كرسي طري (كرسي له أيدٍ للسند) أسنديه بوسادة . اجعلي رأسه وكتفيه لأعلى وأمسكي بشيء أو لعبة ذات ألوان براقة أمام الطفل لتساعديه على تثبيت انتباهه أثناء محافظته على وضع الرأس لأعلى .

٢ ـ عند إجلاس الطفل استعملي يدك في مساعدته على إسناد رأسه . قللي المساندة التي تعطينها له تدريجيا . وعندما يكون الطفل متحكما في رأسه

بنفسه تحدثي إليه وأريه لعبه. وتوقفي عندما يفقد اتزانه ثم ابدئي مرة ثانية.

٣ ـ أجلسي الطفل في صندوق صغير أو في طبق الغسيل واسنديه بالوسائد . تأكدي أن يديه حرتان ليحركهما . كذلك يجب أن تصل جوانب الصندوق إلى إبطيه على الأقل .

البرنامج رقم ١٥

الهدف : يمسك شيئاً براحة يده لمدة ٣٠ ثانية ثم يطلقه لا إرادياً

أنشطة مقترحة :

١ ـ أثناء الطعام .. أمسكي قطعة من الطعام (قطعة بسكويت) بحيث يراها الطفل والمسي بها راحة يده واتركي أصابعه تطبق عليها، ثم أبعدي يدك. وعندما يسقطها أعيدي المحاولة ثانية . جربي استخدام أطعمة مختلفة يستمتع بها الطفل .

٢ ـ أعطى الطفل شيئاً مثل البسكويت ، أو حلقة مفرغة أو شيئاً يمكن أن يُمسك بيد الطفل . لفي أصابع الطفل بخفة حول ذلك الشيء إذا لم يستطع أن يفعل ذلك . لا تجبري الطفل على أن يمسك بالشيء . بالتدريج خففي من ضغطك على أصابعه .

٣ ـ أثناء الاستحمام خذي الليفة المبلولة وضعيها في يد الطفل وانظري إذا حاول أن يمسكها .

البرنامج رقم ١٦

الهدف : تدريبه على فتح فمه عندما يرى ملعقة مملوءة بالطعام .

أنشطة مقترحة

١ ـ ضعي الطفل في وضع الإطعام ، وتأكدي من أنه يستطيع رؤية وسماع تجهيزات الطعام . افعلي ذلك بنفس الطريقة وفي نفس المكان عند كل

وجبة . قربي الملعقة ناحية فم الطفل حتى يستطيع رؤيتها . استخدمي التلميحات اللفظية مثل "افتح فمك " أو " هَمْ ....هَمْ " الخ .

٢ ـ إذا لم يفتح الطفل فمه لتوقعه الطعام ، فافتحي فمه بلطف ، وأعطيه قضمة وامدحيه أثناء وضع الملعقة في فمه . " حسان لقد فتحت فمك وهذا هو طعامك " . قللي من المساعدة الجسمانية له كلما بدأ في فتح فمه بنفسه .

٣ـ حاولي جعل أوقات الطعام أوقاتاً خالية من المتاعب (ممتعة) لك ولطفلك . خذي الوقت الكافي ، وتحدثي إلى الطفل وابدئي التواصل البصري بينكما فإذا توقع الطفل ملعقة الطعام ، فانتظري حتى يفتح فمه قبل أن تطعميه بدلاً من وضع الطعام بنفسك في فمه .

البرنامج رقم ١٧

الهدف : أن يحافظ على رأسه وصدره منتصبين أثناء رقاده على بطنه مع السند على ساعديه .

أنشطة مقترحة :

١ ـ لفي ملاءة على شكل أسطوانة أو استخدمي مخدة أو وسادة مستطيلة تحت ذراعي الطفل حتى يحافظ على رأسه وصدره منتصبين . استعملي لعبة أو شيئاً براقاً ليتدلى أمام الطفل حتى يرفع نفسه لأعلى لينظر إليها .

٢ ـ ضعي صورة ملونة ، أو لعبة أمام الطفل حتى يحافظ على رأسه لأعلى ليراها.

٣ ـ ضعي مرآة أمام الطفل وشجعيه لينظر إلى صورته .

٤ ـ أرقدي الطفل على بطنه . أسنديه على ساعديه . ساعديه ليسند رأسه بيديك . بالتدريج قللي من سندك له . وكلما وجدت أنه يحاول سند نفسه تحدثي إليه واضحكي وابتسمي وامنحيه كثيراً من التشجيع .

البرنامج رقم ١٨

الهدف : أن يضحك

أنشطة مقترحة :

١ ـ ضعي رأسك برفق على بطن الطفل بدلاً من أن تنظري إليه وجها لوجه . افعلي ذلك عدة مرات حتى يضحك الطفل .

٢ ـ ناغي الطفل (" بو ... بو ... بو ... بو ... بو ") مع التدرج في رفع الصوت.

٣ ـ املئي فمك بالهواء واضغطي على خديك محدثة صوت "بوب" .

٤ ـ انفخي محدثةً صوتاً في رقبة الطفل أو ذقنه وأنت تمسكين برأسه أو شعره.

٥ ـ ابحثي عن أماكن أخرى للدغدغة فمثلاً : دغدغي كف الطفل من الداخل أو تحت ذقنه بقطعة قماش (ليفة الاستحمام) أثناء استحمام الطفل.

٦ ـ تأكدي من تدعيم وتعزيز ضحك الطفل وذلك بالضحك بعده أو لمسه أو الابتسام له .

البرنامج رقم ١٩

الهدف : يبدي تمييزه لأفراد العائلة بالابتسام أو التوقف عن البكاء.

أنشطة مقترحة :

١ ـ حددي شخصاً واحداً على الأقل بصورة خاصة (الأب أو الأم أو الجدة أو الجد) يعطي اهتماما خاصاً للطفل بصورةٍ دائمة .

٢ ـ إذا وجد طفل آخر بالأسرة مثل أخ أو أخت أكبر منه فاجعليه يعتني بالطفل ، فإن الأطفال الصغار يستجيبون عادة بصورة أفضل للصغار الآخرين .

٣ ـ إذا كنت ترضعين الطفل صناعياً فاحمليه بين ذراعيك . فسوف يتعلم التعرف على وجهك أسرع من أن تضعيه في كرسيه أو فراشه فينظر إلى أشياء أخرى بعيدةٍ .

٤ ـ أعطى الفرصة لكل أفراد العائلة للاحتكاك بالطفل والتعامل معه . وضحي للأطفال الآخرين بالأسرة الطرق المقبولة للعب مع الطفل وذلك إذا أظهروا بعض الخشونة أو الإزعاج للطفل .

٥ ـ عند الاجتماعات أو الخروج حين يتعرض الطفل لكثير من الأشخاص الآخرين لاحظي أن تكوني دائماً بالقرب من الطفل بحيث يستطيع رؤيتك وسماع صوتك .

البرنامج رقم ٢٠

الهدف : يحاول التقلب باستخدام الكتفين .

أنشطة مقترحة :

١ ـ ارفعي كتف الطفل على الناحية التي تريدين أن ينقلب إليها ،وذلك بوضع مخدة تحت الكتف أو شد ذراع الطفل برفق لبدء التقلب .

٢ ـ ضعي الطفل على ظهره . قفي أو اركعي خلف رأس الطفل . وأمسكي شيئاً ملوناً مربوطاً في حبل فوق الطفل بحيث يراه وبالتدريج حركيه للجنب عند قمة رأس الطفل إلى أن يصبح خارج نطاق رؤيته . حركي ذلك الشيء ببطء وأعطى الطفل الوقت ليتبعه . إذا انقلب الطفل فاتركيه يأخذ الشيء ليلعب به . كرري ذلك من الناحية الأخرى .

٣ ـ ضعي الطفل على بطنه . شدي الطفل من ظهر قميصه أو ملابسه برفق حتى تبدأ حركة الكتف.

٤ ـ بعد تغيير ملابس الطفل على الأرض أو على سطح واسع (مثل السرير) شجعيه على التقلب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيء أبعد قليلاً من متناول يده . استخدمي كلمات التشجيع أو هزي اللعبة ... الخ . ربّتي على ذراع الطفل أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة . أعطى اللعبة للطفل عندما ينقلب .

البرنامج رقم ٢١

الهدف: أن يحرك إبهامه في مقابل الأصابع الأربعة الأخرى.

أنشطة مقترحة:

١ ـ عادة ما يلعب الأطفال بحلمة زجاجة الرضاعة وذلك بقرصها بين أصابعهم.

٢ ـ أوجدي شيئاً صغيراً ذا ملمس شائق. تأكدي من أن حجمه يناسب يد الطفل. اجعلي الطفل يحاول التقاطه.

٣ ـ أثناء الطعام ..... ضعي بعض الزبيب أو قطعا صغيرة من البسكويت أو الجبن أمام الطفل ليلتقطها.

٤ ـ في بعض الأحيان تكون الأشياء الكبرى أكثر فائدة في مساعدة الطفل على وضع إبهامه في مقابل الأصابع الأخرى. ولكن لا تتوقعي من الطفل أن يلتقط شيئاً كبيراً أو ثقيلاً حيث إن الهدف هنا هو أن يقبض على الشيء باستخدام إبهامه منفصلاً عن الأصابع الأخرى. والكرة الكبيرة أو المكعب اللعبة يمكن أن يكون مناسباً ذلك.

البرنامج رقم ٢٢

الهدف: أن تجعله يناغي

أنشطة مختلفة:

١ ـ إن بعض الأصوات الأولى لمناغاة الطفل عاده ما تكون با، ما، دا، فعندما يناغي طفلك أعيدي تلك الأصوات بتكرارها له ليسمعها.

٢ ـ نططي الطفل ودحرجيه لإصدار الأصوات. كافئيه على الأصوات التي يفعلها.

٣ ـ أنشدي أو دندني له وأنت تحتضنيه.

٤ ـ أحضري كتاباً بسيطاً لتقرئيه له قبل النوم أو القيلولة. أصدري أصواتاً وتحدثي عن الصور. عندما يحاول طفلك إصدار أي صوت ... ابتسمي وبيني انفعالك لأصواته ولاحظي إعادة تلك الأصوات، توقفي لحظة لترى إذا كان سيعيدها مرة أخرى.

برنامج للتدريب على المهارات الحركية للأطفال " المعاقين ذهنياً "

مقدمة و وصف البرنامج :

كما ذكرنا سابقاً أن الأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " قد يظهر لديهم تأخر فى بعض جوانب النمو الجسمى أو بعض علامات التأخر فى التناسق الحركى لذا كان لزاماً على أى برنامج تربوى - حتى يكون متكاملا - أن يشتمل على أسس محددة و بعض البرامج أو التدريبات المخصصة لتنمية التناسق الحركى سواء كان ذلك بالنسبة للحركات الكبيرة أو الحركات الدقيقة بعض الشىء ، البرنامج الحالى الذى يتم عرضه فى الفصل الحالى يتضمن العديد من الأنشطة الرياضية و الحركية التى تقدم للأطفال ذوى " الإعاقات الذهنية " فى صورة مبسطة كى تتناسب مع قدراتهم العقلية و التى قد تكون مصاحبة ببعض الأنشطة الأخرى مثل الموسيقى أو غيرها من المثيرات التى تعمل على جذب الأطفال إلى مثل هذه الأنشطة التى تهدف إلى التربية البدنية الصحيحة لهذه الفئة من الأطفال ، و فى نظرة عامة لمحتوى هذا البرنامج نجد أن حوالى (٤٥ ٪) من الأنشطة التى يشتمل عليها تعد أنشطة متكررة ، و حوالى (١٠ ٪) تعد من أنشطة البراعة و"التشقلب" و التى تستلزم فى أدائها الاستعانة ببعض الأدوات مثل حبال القفز أو عوارض التوازن ، بالإضافة إلى (٤٠ ٪) من الأنشطة النمطية ، و حوالى (٥ ٪) من الأنشطة التى تهدف إلى تنمية بعض المهارات المحددة مثل الرمى و الالتقاط .

و فيما يلى عرض لمجموعة الأنشطة المقترحة للتربية البدنية لهؤلاء الأطفال :

التقاط الكرة

الهدف العام :

تنمية الانتباه البصرى و التناسق البصرى الحركى و المهارات الحركية اللازمة لرمى و التقاط الكرة .

الهدف الخاص :

١ ـ تنمية مهارة رمى الكره و اليدين تحت مستوى الكتف .

٢ ـ تنمية مهارة التقاط باستخدام اليدين معاً .

٣ ـ تنمية مهارة رمى الكرة بدقة في مكان محدد .

٤ ـ إكساب الأطفال بعض المفاهيم الخاصة ببعض السلوكيات الاجتماعية الصحيحة مثل : انتظار الدور ، البقاء فى وضع معين لفترة زمنية محددة ، اتباع تعليمات القائد .

التجهيزات :

كره ملعب لكل (٦) ـ (٨) أطفال بالإضافة إلى كره أخرى إضافية .

الإجراءات :

١ ـ خذ الأطفال إلى الملعب .

٢ ـ ابدأ فى الأنشطة الاستعدادية للعب :

(أ) اجعل الأطفال يقومون بالجرى فى المكان .

(ب) اجعل الأطفال يلمسون أصابع القدم بحيث يبدءون و الأيدى على الأرجل من أعلى .

٣ ـ وضح للأطفال طريقة الرمى والالتقاط التى سيتم استخدامها .

٤ ـ اجعل إحدى المجموعات توضح النشاط كمثال عملى .

٥ ـ وزع المجموعات على الأماكن المخصصة لهم ، ثم اجعلهم يبدءون اللعب .

٦ ـ مر على المجموعات لتقديم المساعدة إذا لزم الأمر .

٧ ـ أعط قدرا أكبر من التوجيه للأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة معينة .

قائمه لمراجعة الاحتياطات اللازمة للحفاظ على أمان الأطفال :

١ ـ التأكد من خلو المكان المخصص للعب من الزجاج المكسور ، و الصخور الحادة أو أى مصادر خطر أخرى .

٢ ـ علم الأطفال أن يتلامسوا برفق .

٣ ـ علم الأطفال أن يتلامسوا بيد واحدة .

٤ ـ اجعل المسافة كافية بين مجموعات الأطفال بعضها وبعض .

٥ ـ حاول الاستعانة بمراقب مساعد لملاحظة الأطفال أثناء اللعب .

٦ ـ قم بوضع أنظمة مرورية محددة وحاول التأكيد على الأطفال لمعرفة هذه الأنظمة .

٧ ـ تأكد من إحكام أربطة الحذاء لكل طفل .

٨ ـ حدد أماكن آمنة للأطفال الذين ينتظرون دورهم للعب بحيث يمكنهم الجلوس أو الوقوف فى حدود هذه الأماكن فقط .

٩ ـ حافظ على حماية النظارات التى قد يرتديها بعض الأطفال .

١٠ ـ قم بوضع إجراءات مدرسية لحمل الأطفال اللذين قد يصابون أثناء اللعب .

فترة التمرين التى تسبق اللعب (التسخين) أو الأنشطة التكيفية :

يحتل الاستعداد الجسمانى لأى نشاط من أنشطة التربية البدنية نفس القدر من الأهمية فى نجاح الأطفال فى النشاط ذاته ، مثله فى ذلك مثل معرفة

الأطفال قواعد هذا النشاط ، حيث تقوم فترة التمرين التى تسبق اللعب (التسخين) أو التمرينات التكيفية بجعل الجسم جاهزاً ليتحرك بطريقة أكثر فعالية فى النشاط التعليمى الجسمانى المحدد و المخطط له ، و تعتبر تمارين الانحناء و التمدد و القفز و الجرى فى المكان من أكثر التمارين شيوعاً لهذا الغرض .

أمثله على أنشطة التسخين :

- القفز فى الهواء :

وضع البدء :

اجعل الطفل يقف منتصباً و الأرجل مبتعدة بعضها عن بعض قليلاً والأيدى فوق الرأس .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد عدا تنازليا بدءا بالرقم (١٠) أن يتحرك ببطء إلى الوضع التام للقرفصاء مع ثنى الجسم للأمام ، مع وضع الرأس بين الركبتين بحيث تكون الأذرع محيطة بالركبتين بإحكام ، و يتم الوصول إلى هذا الوضع مع الوصول إلى الرقم (صفر) أثناء العد التنازلى ، و عند هذه النقطة يقفز الطفل لأعلى نقطة قدر الإمكان ، ثم الهبوط مرة أخرى إلى نقطة البدء .

- الجرى فى المكان :

وضع البدء :

اطلب من الطفل أن يقف منتصباً .

الحركة :

اطلب من الطفل عند سماعه العد برقم (١) أن يمشى ببطء فى مكانه ، وعند سماعه العد برقم (٢) أن يضاعف درجة السرعة ، وعند سماعه كلمة

(أرنب) أن يقوم برفع الركبتين عالياً و يحرك الأذرع بشدة ، وعند سماعه لكلمة (سلحفاة) أن يبطئ درجة السرعة التى يتحرك بها .

• برنامج الأنشطة الإيقاعية :

تتضمن الإيقاعات الأساسية تلك الأنشطة الإيقاعية التى تتيح فرصة الخبرة والتدريب للأشكال الأساسية للحركات الرتمية و غير الرتمية و التى يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها .

حيث تشمل الحركات الرتمية مجموعتين من الأشكال :

١ ـ الأشكال المنتظمة للحركات الرتمية مثل : المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب و القفز .

٢ ـ الأشكال غير المنتظمة للحركات الرتمية مثل : الانزلاق ، العدو و التزلج.

كما تشمل الحركات غير الرتمية مجموعتين من الأشكال :

(أ) الحركات البسيطة مثل : الانحناء ، الالتفات ، الالتواء ، الاهتزاز ، التأرجح، الهبوط .

(ب) الحركات التقليدية مثل : الدفع ، الضرب ، الرفع ، الرمى ، الشد .

حيث يمثل برنامج الأنشطة الأساسية للحركات الإيقاعية مجموعة من الحركات القابلة للتعلم بسهولة و يسر تناسب قدرات الأطفال " المعاقين ذهنياً " مستخدماً فى ذلك الإيقاع كوسيلة من خلال الاستعانة ببعض الآلات المصاحبة مثل الطبلة أو المسجل أو البيانو .

و فيما يلى سوف يتم عرض لبعض نماذج الحركات الإيقاعية الرتمية الأساسية :

• المشى :

أثناء المشى نجد أن وزن الجسم ينتقل من الكعب إلى مشط القدم ، ثم

ينتقل بعد ذلك إلى الأصابع من أجل الدفع للخطوة التالية ، و تهتز تبعاً لذلك الأذرع بحرية من الكتفين بمحاذاة القدمين فى عكس الاتجاه ، و فى هذه الحالة نجد أن الجسم يكون متزنا والأعين مركزة للأمام و فى مستوى النظر .

و يمكن توظيف عملية المشى هذه لتمثل تدريبات تكسب الأطفال "المعاقين ذهنياً" بعض المهارات و القدرات اللازمة لهم فى النمو على سبيل المثال :

١ ـ أن نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد عدد (٨) خطوات ثم تغيير الاتجاه متضمناً تغيير الاتجاه فى كل مرة .

٢ ـ نطلب من الطفل أن يستخدم خطوات عالية خلال مرة واحدة وخطوات منخفضة فى المرة التالية .

٣ ـ ثم نطلب من الطفل أن يمشى فى اتجاه واحد مع أخذ خطوات جانبيه ، ويمكن أن تكون الخطوة الجانبية ذات رتم معين .

ـ الحجل :

فى الحجل نجد أن الجسم يرتفع ثم ينخفض أثناء الخطوة الواحدة ، و يكون الجسم أكثر مرونة ، كما تساعد الأذرع و القدمان على اتزان الجسم ، و هنا يجب أن ننبه إلى أن حجل الأطفال على قدم واحدة ينبغى ألا يستمر لفترة طويلة بل على الأطفال أن ينتقلوا إلى استخدام القدم الأخرى بعد قليل .

و فيما يلى عرض لبعض أساليب الحجل التى يمكن تدريب الأطفال "المعاقين ذهنياً" عليها :

١ ـ الحجل مثل الكرة ، و يكون الحجل فيه لأعلى فى البداية ثم الخفض تدريجياً .

٢ ـ الحجل على خط محدد ومرسوم على الأرض للخلف على نفس الخط عدة مرات .

٣ ـ الحجل فى أشكال هندسية مختلفة مثل : دائرة ، مربع ، مثلث ، أو غير ذلك.

٤ ـ الحجل على قدم واحدة عددا معينا من المرات ثم النقل على القدم الأخرى.

٥ ـ التحرك دائرياً أثناء الحجل فى نفس المكان .

ـ الإيقاعات الإبداعية :

بالنسبة لبرنامج الإيقاعات الإبداعية فإنه يمكن أن يقسم إلى نوعين : الإيقاعات المتماثلة و الإيقاعات الدرامية .

ـ الإيقاعات المتماثلة :

القاعدة العامة فى هذا النوع من الإيقاع هى المحاكاة أو فكرة التقليد ، حيث يقوم الطفل بأداء حركات معينة محددة من خلال إيقاعات رتمية مصاحبة ، وقد يقوم الطفل بتقليد بعض الحركات الخاصة بموضوعات محيطة به فى البيئة ، على سبيل المثال :

* الحيوانات : الفيل ، البط ، الدجاج ، عجول البحر ، الأرانب .
* البشر : جنود ، هنود ، مهرجون ، رجال الإطفاء ، البحارة .
* موضوعات لعب : الاهتزاز ، الإبحار ، المراكب ، الكرة .
* الماكينات : القطارات ، الطائرات ، العربات ، المصاعد .

ـ الإيقاعات الدرامية :

فى الإيقاع الدرامى يتبع الأطفال فى حركاتهم فكرة أو قصة معينة ، و من أمثلة الأفكار التى يمكن استخدامها و اتباعها للإيقاعات الدرامية هى:

* بناء : منزل ، جراج ، برج حمام .
* عمل لعبة من الثلج أو الطين الصلصال .

* عمل طائرة ورق .

* تكوين قصص تتضمن أنشطة محددة و تمثيل هذه القصص .

و هنا يجب أن نذكر أنه فى الإيقاع المنتظم ينبغى أن يستمع الأطفال إلى الموسيقى ، ثم يحددوا صفات تلك الموسيقى ـ من خلال التوجيه ـ ثم بعد ذلك يمثلون من خلال الحركات ما يشعرون به .

استخدام و توظيف المسرحيات القصصية فى التدريب على الحركات الجسمية الهادفة :

إن الأطفال بطبيعتهم سواء كانوا عاديين أو " معاقين ذهنياً " يحبون الاندماج فى القصص مع تتبع حركات جسدية و نماذج حركية درامية ، حيث تتيح المسرحيات القصصية خبرة مشابهة للإيقاع الإبداعي من حيث التنفيذ أو أثر هذه الأنشطة فى إكساب الأطفال التناسق الحركى العضلى المناسب ، و من أجل ذلك يفضل اتباع مجموعة من الإجراءات المتدرجة فى تعليم الأطفال "المعاقين ذهنياً " تلك الحركات الإيقاعية من خلال الأنشطة المسرحية ، وتتمثل هذه الإجراءات فى : تعليم الأطفال الكلمات أولاً ، ثم تعليمهم الحركات المصاحبة مع الكلمات ، ثم تعليمهم الكلمات و الحركات مع الموسيقى .

و فيما يلى أمثله لبعض الأنشطة المسرحية التى يمكن الاستعانة بها فى هذا المجال من التدريبات الحركية :

الركن البعيد :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٤ ـ ٨) أزواج ، و يكون الأولاد فى خط واحد و البنات فى خط آخر على يمين الأولاد وجها لوجه .

ثم يتم تقديم المجموعة التالية من المقاطع (أو النصوص) المصاحبة للموسيقى ، و فى حالة الأطفال الأصغر فى العمر الزمنى يمكن استخدام

اللغة العامية :

١ ـ المقطع (النص) الأول :

أين ... أين توجد نيللى الصغيرة الحبيبة ؟!

إنها توجد فى الركن البعيد .

٢ ـ المقطع (النص) الثانى :

هيا يا أولاد ... هيا يا بنات فلنبحث عنها ...

٣ ـ المقطع (النص) الثالث :

ابحثوا عنها هنا ... ابحثوا عنها هناك ... ابحثوا عنها فى الركن البعيد .

وصف الحركات المصاحبة :

١ ـ المقطع الأول : تقف إحدى البنات فى مقدمة خطها ثم تستدير يميناً ، ثم تقفز دائرياً حول المجموعة بالكامل ، ثم تعود إلى مكانها بينما باقى الأطفال يبقون فى أماكنهم و يغنون معها .

٢ ـ المقطع الثانى : تستدير الفتاة التى فى المقدمة مرة ثانية و تتبع نفس حركات وخط المرور المتبع فى المرة الأولى ، و فى هذه المرة يتبعها الخط الذى به الأولاد بالكامل و يشيرون بعضهم إلى بعض .

٣ ـ المقطع الثالث : يشبك الأطفال أيديهم و يقفزون حول الدائرة إلى اليمين متبعين الزوجين الأماميين ، و عندما يصبح الزوجان الأماميان عند بداية الخط فهم يكونون مجموعة كبيرة يمر من خلالها المجموعات الباقية ، و يقفزون ليعودوا إلى أماكنهم الأصلية ليتحرك زوج جديد من الأطفال .

ثم تعاد الرقصة بالكامل حتى يأخذ كل زوج من الأولاد و البنات فرصة أن يكونوا فى المقدمة .

* (ملحوظة : بدلاً من استخدام الاسم " نيللى " يفضل استخدام اسم الفتاة التى فى الأمام من خط الأغنية) .

القمح :

التكوين :

يكون الأطفال مجموعات من (٣) أطفال فى خط واحد مع تكوين خطوط تدور حول دائرة .

مهارات يمكن تعلمها خلال هذا التدريب :

١ ـ المشى المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٢ ـ القفز المتناسق مع إيقاعات الموسيقى .

٣ ـ الرقص مع باقى أطفال المجموعة .

الإجراءات :

أولاً : تمشى المجموعات للأمام حوالى (١٦) خطوة .

ثانياً : الطفل الموجود فى وسط أطفال المجموعة يشتبك بالكوع مع الطفل الموجود على يمينه و يقفز حوله للخلف حتى يصل إلى مكانه ، ثم يشتبك نفس الطفل مع الطفل الذى على يساره و يقفز حوله و للخلف إلى مكانه .

ثم يكرر التدريب مع إعطاء الفرصة ليصبح كل طفل فى الوسط بالنسبة لباقى أطفال مجموعته .

* ملحوظة : بعد توضيح التعليمات للأطفال يفضل أن تكون المجموعات بحيث يكون ولد بين اثنتين من البنات أو بنت بين اثنين من الأولاد ، ثم يتم شرح الجزء الأول من التدريب و تمرين الأطفال عليه .

جرى الكلب الصغير :

فى هذا التمرين يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يضع يديه على الأرض ، و يثنى الأذرع و الأرجل بهدوء ، ثم يمشى و يجرى فى حركات تشبه الكلب الصغير ، ويجب على المدرس أن يتأكد من أن الأطفال ينظرون أمامهم أثناء

هذا التمرين ، مع الحفاظ على الرأس عالياً فى وضع جيد و الرقبة ممتدة لأعلى وللأمام ،(ربما يستخدم التلاميذ أيضاً نفس الوضع لتقليد قطة) .

المشى كالجمل :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينثنى للأمام و يلمس الأرض بيديه الاثنتين ، ثم يطلب من الطفل أن يتحرك ببطء للأمام بواسطة تحريك اليد مع القدم التى على نفس الجانب معاً و ذلك بتحريك اليد اليمنى و القدم اليمنى معاً ثم اليد و القدم اليسرى معاً .

قفزة الأرنب :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يثنى الركبتين مع وضع اليدين على الأرض أمام القدم ، ثم يطلب من الطفل أن يتحرك للأمام أولاً بواسطة اليدين ثم تحريك القدمين إلى الأمام فى اتجاه اليدين ـ و تسمى هذه قفزة أكثر من كونها حجلة لأن القدمين يتحركان معاً فى نفس اللحظة .

المشى كالفيل :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن ينحنى للأمام ، مع تجميع اليدين معاً لتكوين شكل خُرطوم (زلومة) الفيل ، ثم يطلب من الطفل أن يمشى للأمام ببطء و يتحرك بحركات كبيرة مع المحافظة على كون الأرجل للأمام مع هز (الزلومة) من جانب لآخر .

المشى كالغوريلا :

فى هذا التدريب يقوم المدرس بتعليم كل طفل أن يثنى الركبتين بهدوء مع رفع اليدين للأمام و جعلهما على جانبى الجسم ، ثم المشى بأصابع القدمين على الأرض مع كل خطوة للأمام ، ثم يطلب من الطفل أن يقفز لأعلى على القدم اليمنى ثم يسير عدة خطوات ثم يقفز لأعلى على القدم اليسرى و هكذا .

تدريبات الاتزان الجسدى :

فيما يلى مجموعة من التدريبات الرياضية التى يمكن الاستعانة بها لتدريب الأطفال "المعاقين ذهنياً " على التوازن العضلى الحركى ، إذ إنه كما سبق الإشارة فإن غالبية هؤلاء الأطفال ينقصهم التناسق العضلى الحركى الذى قد يتوافر لدى الأطفال العاديين ، ولتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " من أجل إكسابهم تلك المهارات الحركية و العضلية فان هناك مجموعة من التجهيزات التى يجب أن تتوفر فى مكان التدريب علماً بأن كل هذه التدريبات يتم بصورة فردية ، أى يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل عليها منفرداً لأنها تحتاج إلى الكثير من العناية و الحذر من أجل إنجاح عملية التدريب هذه ووصولها لهدف ، وفيما يلى عرض لما تشتمل عليه هذه المجموعة من التدريبات.

التدريبات على جهاز الواثب :

يقوم أخصائى التأهيل الحركى بتدريب كل طفل للوثب على جهاز الواثب حيث يطلب من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

١ ـ وثبات بسيطة غير مرتفعة .

٢ ـ الالتفات نصف المسافة أثناء القفزة .

٣ ـ أن يقفز قفزات متعددة و أثناء هبوطه يقوم بضرب الركبتين بكفيه بخفة .

٤ ـ الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة .

٥ ـ الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان متلاقية .

٦ ـ الوثب غير المرتفع مع السقوط على المقعدة و السيقان على جانب واحد .

التدريبات على عارضة التوازن :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على عارضة التوازن بالنسبة للأطفال القادرين فقط و يمكن استبدالها بحبل مشدود على الأرض بالنسبة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل

الآتى :

١ ـ السير على عارضة التوازن على كلا القدمين .

٢ ـ السير على عارضة التوازن و اليدان متشابكتان على الرأس .

٣ ـ السير على عارضة التوازن مع الالتفات يميناً و يساراً قليلاً على اللوحة .

٤ ـ السير على عارضة التوازن متبعاً إيقاعا رتميا معينا .

٥ ـ السير على عارضة التوازن على قدم واحد ثم على القدم الأخرى .

٦ ـ السير على عارضة التوازن واضعاً أى شىء خفيف على الرأس .

٧ ـ السير على عارضة التوازن قفزاً على الساقين .

٨ ـ السير على عارضة التوازن على أطراف أصابع القدم أعلى و أسفل .

٩ ـ السير على عارضة التوازن على الكعبين .

١٠ ـ الجلوس على عارضة التوازن مع مد الأذرع و السيقان ، و مس أطراف أصابع القدمين بأطراف أصابع اليدين .

السير على الطاولة ذات الأوعية المعدنية :

يجب أن يتم إجراء هذه التدريبات على الطاولة بالنسبة للأطفال القادرين فقط ويمكن استبدالها بمربع مرسوم على الأرض بالنسبة للأطفال غير القادرين حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل أن يقوم بعمل الآتى :

١ ـ السير على الطاولة من بدايتها إلى نهايتها مع حمل مجموعة من الأوانى .

٢ ـ السير على الطاولة للخلف .

٣ ـ السير إلى الأمام إلى نقطة ما ، ثم الوقوف ، ثم السير للخلف .

٤ ـ السير على الطاولة بالقرب من الجوانب فى كل اتجاه .

٥ ـ الوقوف على القدم اليمنى و العد حتى الرقم (١٠) .

٦ ـ الوقوف على القدم اليسرى و العد حتى الرقم (١٠) .

٧ ـ القفز على القدم اليمنى .

٨ ـ القفز على القدم اليسرى .

٩ ـ السير لمسافة محدودة ، والأعين معصوبة .

التدريبات على السلم الخشبى الأفقى على الأرض :

يستخدم فى هذه التدريبات سلم خشبى (متنقل) بحيث يتم وضعه أفقياً على الأرض ، حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالتدريبات الآتية:

١ ـ السير على السلم إلى الأمام بأقدام تتبادل درجات السلم .

٢ ـ أن يكرر التدريب السابق و لكن السير يكون إلى الخلف .

٣ ـ السير إلى الأمام بقدم على كل درجة حيث تتبادل الأقدام على كل درجة.

٤ ـ أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٥ ـ السير إلى الأمام على السلم و الأقدام على جانبى السلم .

٦ ـ أن يكرر التدريب السابق و لكن مع السير إلى الخلف .

٧ ـ السير بنفس طريقة القطة إلى الأمام و الأقدام على جانبى السلم .

٨ ـ السير بنفس طريقة القطة إلى الخلف ، والأقدام على جانبى السلم .

٩ ـ السير بنفس طريقة القطة والأقدام على جوانب السلم أولاً من اليسار إلى اليمين ، ثم من اليمين إلى اليسار .

١٠ ـ القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الأمام .

١١ ـ القفز بالأقدام على جانبى السلم فى اتجاه الخلف .

تدريبات التنقل و التحرك :

من خلال مجموعة التدريبات الخاصة بالتنقل ، والتحرك ، والتى يمكن تدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " عليها يمكن إكساب هؤلاء الأطفال بعض

المهارات الحركية الدقيقة كما أنها تساعدهم على التحكم الإرادي في عضلاتهم ـ سواء كانت عضلات الجزء العلوى أو السفلى من الجسم ـ بصورة أكثر مهارة وإتقانا و على المدرب أو أخصائى التأهيل الحركى أن يقدم هذه التدريبات لكل طفل بنفس الدرجة من التركيز و الاهتمام حتى يمكن لكل طفل اكتساب تلك المهارات المراد إكسابها لهم .

و فيما يلى عرض مبسط لتلك المجموعة من التدريبات :

الجر أو السحب الثنائى :

فى هذا التدريب يرقد الطفل على الأرض ، ووجهه متجه لأسفل ، ويرفع رأسه كما لو كان ينظر إلى نقطة ثابتة على بعد مسافة أمامه ، ثم يعمل على أن يحرك ذراعيه و يجذب نفسه فى اتجاه هذه النقطة الثابتة ، و هنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يتأكد من أن كلا جانبى الطفل يعملان فى توازن و تواز.

أيضاً يجب أن تظل أيدى الطفل متماسكة ومتصلة ، كما يجب أن يكون عموده الفقرى مستقيما ، و هنا نجد أنه لو أن تمركز الطفل مناسب و كلاً من جانبي جسمه يعملان معا فالملاحظ الذى يقف خلف هذا الطفل يستطيع أن يرى عموده الفقرى كما لو كان سهماً معتدلاً بمجرد أن يدفع الطفل يديه للأمام ويسحب أرجله من الخلف .

هذا التدريب يساعد الطفل على التمييز بين قمة الجسم وأسفله ويساعده على تنمية التوازن بين الجانبين .

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ أن يسحب جسمه من نقطة إلى نقطة أخرى فى خط مستقيم ، ثم الاستدارة، ثم أن يسحب جسمه من نقطة النهاية فى اتجاه الخلف حتى يصل إلى النقطة الأخرى.

٢ ـ أن يسحب جسمه متتبعاً شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم

يعكس اتجاه الحركة ليصبح عكس عقارب الساعة .

٣ ـ أن يسحب جسمه متتبعاً الشكل (8) على أن يكون تحرك الطفل فى الاتجاهين .

٤ ـ أن يرقد على ظهره ، ثم يستخدم يديه كى يدفع جسمه للخلف فى الفضاء.

٥ ـ أن يؤدى الأنشطة (١ ، ٢ ، ٣) مع غلق الأعين أثناء القيام بهذه الأنشطة ، إذ من شأن هذه المرحلة الأخيرة من التدريب أن تساعد الطفل على أن يصبح أكثر وعيا بجسمه وعلاقة أعضائه المختلفة بعضها ببعض .

التدرب على الحركة المتجانسة أو المتماثلة :

المرحلة التالية للتحرك فى الفراغ هو التحرك المتماثل ، حيث نجد أنه فى النشاط السابق فان الطفل يفرق بين أعلى جسمه و أسفله لكن فى تدريبات الحركة المتماثلة فهو يفرق بين الأعلى و الأسفل ، و أيضاً بين اليسار و اليمين.

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

أن يرقد على بطنه ويكون ذراعه وقدمه اليمنى لأعلى وتكون الرأس مستديرا جهة اليمين ، وفى هذا الوضع يستقبل الطفل المثيرات من خلال عينه و أذنه اليمنى لأن الأرض تغلق جزئياً العين و الأذن اليسرى ، و بمجرد أن يدفع برجله ويجذب بيده ليمشى فى الفراغ فانه ينمى العلاقة بين أعلى الجسم وأسفله ، وهنا نؤكد على أن حركة الرجل واليد يجب أن تكون حركة تبادلية وفى نفس الاتجاه .

الزحف :

بمجرد أن ينمى الطفل مستوى عاليا ـ أو مناسبا ـ من التوازن بين جانبى جسمه فإنه يصبح مؤهلاً للتدريب على رفع جذعه بعيداً عن الأرض بغرض تعلم التحكم فى حركة الجذع حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من

الطفل أن يرفع جسمه بعيداً عن الأرض و يمشى لمسافة على يديه و ركبتيه ـ فى البداية قد لا نتوقع منه التمكن من تحقيق مستوى عال من التوازن بين كلا الجانبين ، و لكن يمكن مساعدته على تعلم تحقيق التوازن من خلال الاستفادة من مكونات الجهاز البصرى .

حيث يتم تعليم الطفل الحركات التى تتضمنها عملية الزحف من تحريك أحد اليدين مع الرجل التى على الجانب الآخر فى نفس الوقت فهما يرتفعان لأعلى وينزلان لأسفل فى نفس الوقت ، ثم يتم تحريك اليد و القدم الأخرى ، و هكذا بالتبادل ، و من خلال تدريب الطفل على هذه الحركات يستطيع أن يكتسب التحكم و التوازن التام حول منتصف جسمه .

وهنا على أخصائى التأهيل الحركى أن يؤكد على أن تكون حركة الجسم غير مترددة أو متذبذبة أو مهتزة .

ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ الزحف من نقطة إلى أخرى فى خط مستقيم ، ثم يغير اتجاهه كى يزحف مرة أخرى إلى النقطة الأولى .

٢ ـ الزحف على شكل دائرة كبيرة فى اتجاه عقارب الساعة ، ثم فى اتجاه عكسها.

٣ ـ الزحف على شكل (8) فى كلا الاتجاهين .

٤ ـ أن يكرر الخطوات السابقة مع غلق الأعين أثناء القيام بهذه الأنشطة .

المشى :

يمثل المشى تحريك الجسم فى الفراغ ارتكازاً على الأقدام بحيث تشير الأقدام باستقامة إلى الأمام و يكون وزن الجسم محملاً على مؤخرة القدم مع نقل و تحريك الأقدام إلى الأمام .. القدم تلى الأخرى ، و حدوث هذه العملية

بتناسق و انسجام يشير إلى التناسق العضلى الحركى الجيد إلا أنـه فـى بعـض حالات الأطفال " المعاقين ذهنياً " نجد أنهم يحتاجون إلى تدريبات مناسبة لإتقان هذا التحكم العضلى الحركى المتمثل فى عملية المشى .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصـائى التـأهيل الحركـى مـن الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ المشى فى المكان للأمام ، ثم فى الاتجاه الجانبي ، ثم فى اتجاه الخلف .

٢ ـ المشى مع جعل أصابع القدم متجهة للخارج ، ثم للداخل ، ثم للأمام .

٣ ـ المشى على أطراف أصابع القدمين .

٤ ـ المشى على الكعبين .

٥ ـ المشى بسرعة ، ثم ببـطء ، ثـم التوقـف المفـاجئ ، ثـم المشـى ببـطء ، ثـم بسرعة.

٦ ـ المشى و الأرجل متصلبة و مشدودة بدون ثنى الركبتين .

٧ ـ المشى على أطراف أصابع قدم ، وكعب القدم الأخرى .

٨ ـ المشى ببعض الخطوات الواسعة ، ثم بعض الخطوات الضيقة .

٩ ـ المشى بجوار شريك (طفل آخر) مع محاولة ضبط الخطى للطفلين معاً .

١٠ ـ المشى على السلم نزولاً و صعوداً بدون مساعدات .

١١ ـ المشى مع محاولة تثبيت حركة الأذرع .

١٢ ـ المشى مع حمل إناء به قليل من الماء أو حمل شمعة موقدة .

١٣ ـ المشى مع حمل ثقلين متساويين خفيفين فى اليدين .

١٤ ـ المشى والثقل فى يد واحدة مع محاولة المحافظة على النموذج الثابت .

١٥ ـ المشى مع تغيير الثقل من يد إلى اليد الأخرى .

١٦ ـ المشى أثناء ربط بعض الأثقال الخفيفة على الرجلين . و هنا نجـد أن مثـل هذه الأثقال مفيدة جداً فى تعليم الطفل التـوازن أثنـاء المشـى لأنـها تجعـل

الطفل أكثر دراية بحركة يديه ورجليه ، فعندما يبدأ الطفل فى الاهتزاز أو الحركة غير المعتدلة فان الثقل سوف يساعده على الاستقرار مرة أخرى و فى نفس الوقت يعد الثقل بمثابة منبه قوى للطفل بأن هذه الحركة ليست على اتفاق كاف مع نموذج المشى الطبيعى أو المعتاد .

١٧ ـ الانتقال من المشى على الكعب إلى الأصابع و بالعكس على كل قدم .

١٨ ـ تكرار الخطوات السابقة ولكن والأعين مغلقة ، وهذا من شأنه أن يزيد من وعى الطفل بنفسه ، ويزيد من قدراته على التذكر البصرى المكانى .

المشى مع الانتباه لمثير آخر :

يقصد بالتدريب على هذه المجموعة من التدريبات تنمية الانتباه لأكثر من مثير فى نفس الوقت خاصةً أثناء المشى ، وذلك للتدريب على المشى خارج المنزل بغرض تدريب الطفل على الانتباه إلى المثيرات التى قد توجد من حوله بقصد توفير درجة أكبر من الأمان للطفل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ المشى أثناء وثب الكرة (تنطبق الكرة على الأرض) .

٢ ـ المشى أثناء قذف الكرة لأعلى فى الهواء ومسكها مرة أخرى .

٣ ـ المشى تجاه شخص آخر مع قذف الكرة على الأرض ثم التقاطها عدة مرات أثناء المشى .

٤ ـ المشى فى طريق وعرة تتطلب من الطفل أن يأخذ خُطوة لأعلى وينزل لأسفل وللأمام ، ومن خلال العديد من العقبات يطلب من الطفل المحافظة قدر الإمكان على نموذج مشى ثابت .

الحجل على القدمين :

فى هذا التدريب نجد أن حركة الحجل تمثل دفع الجسم لأعلى بعيداً عن

الأرض ثم النزول مرة أخرى على أطراف أصابع القدمين ثم الاستقرار على القدم كاملاً، ويمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ الحجل على كلا القدمين من نقطة لأخرى ، مع تعليم الطفل رفع ذراعيه لأعلى أثناء القفز لأعلى كي نساعده على رفع جسمه و تحريكه فى الفضاء .

٢ ـ الحجل للأمام ، ثم للخلف ، ثم فى اتجاهات الجانبين .

٣ ـ الحجل أثناء إلقاء الكرة على الأرض ثم التقاطها ، على أن يكون الوثب لارتفاع عالٍ ثم خفض هذا الارتفاع بالتدريج ، ثم عكس هذا الإجراء .

٤ ـ الحجل والطفل ممسك بيديه معاً .

٥ ـ إبعاد القدمين قليلاً بعضهما عن بعض ، ثم الوثب فى الفضاء ، مع التأكد من أن كلا القدمين يثبان لأعلى ويعودان إلى الأرض فى وقت واحد .

٦ ـ الحجل أثناء وضع اليدين على الرأس ، ثم على الفخذين .

٧ ـ تأرجح اليدين فى دائرة كبيرة والحجل فى الفضاء .

٨ ـ الحجل فى طريق يشمل عدة عقبات ويتطلب تغيير الاتجاه أثناء الحجل .

٩ ـ أن يعيد الخطوة السابقة على أن تكون الحركة للخلف بدلاً من كونها للأمام.

١٠ ـ القفز عدة مرات فى المكان مع ازدياد الارتفاع فى كل مرة .

١١ ـ القفز مع عمل استدارة كاملة فى الهواء .

الحجل على قدم واحدة :

يعد هذا التدريب استكمالاً للتدريب السابق حيث إنه يعد أكثر تعقيداً منه كما أنه يساعد على إكساب الأطفال مهارات التوازن و السيطرة و التحكم الإرادي فى حركات الجسم بشكل أفضل .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من

الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ القفز متتبعاً خطا مستقيما على كل قدم خمس مرات .

٢ ـ القفز إلى اليمين و إلى اليسار بين خطين مرسومين على الأرض .

٣ ـ أن يقفز على قدم واحدة ، ثم ينحنى لأسفل مع لمس الأرض ، ثم يكرر هذا التدريب بالقفز على القدم الأخرى .

٤ ـ القفز للخلف من خلال ارتفاع بسيط .

٥ ـ القفز والأعين منغلقة بالتناوب على القدمين لقفزات عديدة على كل قدم.

٦ ـ القفز على قدم واحدة عدة مرات متتبعا إيقاعا موسيقيا معينا .

٧ ـ القفز ممسكاً بأيدى شريك أولاً و هو يقف جانباً ثم مواجهاً له .

الوثب :

يعد الوثب من بين الأنشطة المحببة إلى الأطفال سواء العاديين أو " المعاقين ذهنياً" ، هذا وتوجد طرق متنوعة للوثب حيث يمكن أن يثب الطفل ، وهو يضم كلا ذراعيه بعضهما لبعض أو يحركهما أثناء الوثب ، أيضاً فإن الوثب عبارة عن حركة مركبة مكونة من خطوة طويلة و قفزة قصيرة مع تناوب القدمين .

و يمكن من خلال هذا التدريب أن يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل اتباع الخطوات الآتية :

١ ـ أن يقوم بأرجحة القدم اليمنى للأمام ويخطو للأمام مع النزول على القدم اليمنى ـ الثقل يجب أن يكون على أصابع هذه القدم ـ ثم القفز على القدم اليمنى و يقوم بأرجحة القدم اليسرى للأمام مجهزاً للخطوة التالية .

٢ ـ أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع أرجحة الذراعين فى الفراغ.

٣ ـ أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيمن .

٤ ـ أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تثبيت الذراع الأيسر.

٥ ـ أن يثب من نقطة محددة إلى موضع نقطة أخرى مع تحريك الذراعين فى شكل دوائر واسعة أثناء الوثب حتى يشعر برفع الذراعين للجسم .

تدريبات حركية متدرجة :

يختلف الأطفال " المعاقون ذهنياً " فى قدراتهم الحركية ، حيث تظهر بينهم فروق فردية عديدة ، فبعض الأطفال يُظهرون صعوبة فى استخدامهم لأجزاء جسمهم المختلفة أو تحكمهم فيها ، فهم ربما يتحركون ببطء ، أو بطريقة عشوائية أو يتجهون ناحية أشياء محدده مع تجنب الأنشطة التى تتطلب تناسقا كليا .

أيضاً نجد أن هؤلاء الأطفال يجدون صعوبة فى تقليد حركة مكررة من تلك الحركات التى تتطلب أى مهارة أو قدرات خاصة و يظهر عليهم الارتباك .

و هنا نجد أنه من خلال الأنشطة الحركية الإيقاعية تنمو المهارات الحركية للطفل بشكل أكثر تطوراً ، فإدراكات الطفل الخاصة بالزمن و الفراغ و النظم المحددة أو التعليمات المحددة أو على الأحرى بالعالم من حوله تكون فى هذه الحالة بصورة أفضل.

و مجموعة الأنشطة التالية تساعد الأطفال " المعاقين ذهنياً " على تنمية القدرة على التحكم الإرادي فى أجزاء الجسم المختلفة :

تدريبات للرأس و العنق :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أولاً : أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ ـ يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الآخر مع التركيز على أجزاء محددة لكل جانب من الرأس .

٢ ـ يرفع الرأس ثم ينكسها على أن يلمس صدره بذقنه .

٣ ـ يقوم بتحريك كرةٍ مدلاة من أعلى حركــةً متأرجحــة بأنفــه ثــم بعــد ذلــك بذقنه.

٤ ـ يرفع الرأس ثم يحركه حركة دورانية عدة مرات .

ثانياً : أن يرقد على بطنه على الأرض ثم :

١ ـ يرفع رأسه و يحركها من جانب إلى الجانب الأخر مع النظر إلى نقطة محـــددة مرتفعة لأعلى .

٢ ـ يرفع رأسه ثم ينكسها ملامساً صدره بذقنه .

٣ ـ أن يقوم بأرجحة الكرة المعلقة من اليمين إلى اليسار عاليــاً خلـف الـرأس بينما يحرك رأسه من جانب لآخر .

أن يقف الطفل ثم :

١ ـ نضيء مصباحا أعلى رأس الطفل و نجعله يحرك رأسه و ذلك لأن الشـــعاع القادم من المصباح يرسم نماذج متنوعة على الحائط على سبيل المثـال نطلــب من الطفل أن يرسم أحرفا معينة أو أشكال هندسية بسيطة .

٢ ـ أن يحرك الجسم مع عدم تحريك الرأس و الاحتفاظ بالنظر مركزا على شـيئا محدد .

٣ ـ أن يكرر النشاطين السابقين و هو يقف على لوحة التوازن إذا أمكنه ذلك.

تدريبات للكتفين :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ ـ يرفع الكتف الأيمن من على الأرض ، ثم يرفع الكتــف الأيسـر مـن علـى الأرض ، ثم يرفع الكتفين معاً لأعلى .

٢ ـ يرفع الكتفين إلى أعلى مع الدوران للأمام و الخلف ، ثم بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط و يدور بنفس الطريقة .

٣ ـ يكرر نفس التدريبات و هو راقد على بطنه .

أن يقف الطفل ثم :

١ ـ يرفع الكتفين ، أولاً يرفع الكتفين معاً ثم يخفضهما ، بعد ذلك يرفع أحد الكتفين فقط ثم يخفضه ، ثم يكرر ذلك بالكتف الآخر.

٢ ـ يدور بالكتفين للأمام و للخلف بعد رفعهما أولاً معاً ، ثم يكرر ما سبق ولكن مع كل كتف على حدة .

٣ ـ يحاول أن يمسك كتف واحد بيده الأخرى ، بينما يحاول أن يدير الكتف الأخرى .

٤ ـ يكرر هذه الأنشطة السابقة أثناء وقوفه على لوحة التوازن .

تدريبات للأذرع و الأقدام :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

أن يرقد الطفل على ظهره على الأرض ثم :

١ ـ أن يحرك أحد الذراعين مع القدم فى نفس الجانب من الجسم لأعلى حركة دائرية ، ثم يحرك الذراع و القدم الأخرى بالتبادل .

٢ ـ لكى تنمو الاستجابة لدى الطفل سريعاً فإن ذلك يتطلب من الطفل أن يبدأ فى تحريك قدم معينة أو ذراع معينة فإذا لم يستطع أن يعرف اليمين من اليسار فإن على المعلم أن يشير إلى العضو المراد أن يقوم الطفل بتحريكه أو يقوم بلمس ذلك العضو .

٣ ـ الهدف هنا أيضاً أن تتوقف أو تبدأ حركة كل الأعضاء بكل سرعة ممكنة فعادةً ما يجد الأطفال صعوبة فى التوقف أو فى بدء تحريك ذراع أو قدم على الجوانب العكسية للجسم .

تدريبات لتقوية العضلات و تنشيط العضلات :

حيث يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الطفل القيام بالأنشطة التالية :

١ ـ الجلوس مع مد القدمين على الأرض .

٢ ـ مد الجسم للأمام و الإمساك بكاحل القدمين مع الاحتفاظ بمد القدمين على الأرض .

٣ ـ مد الجسم للأمام ، ثم لمس أطراف أصابع القدمين باليدين .

٤ ـ أن يتجه بيده اليمنى ملامساً بها قدمه اليسرى ، ثم يجلس و يلمس القدم اليمنى باليد اليسرى .

٥ ـ أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليمنى أثناء ملامسة قدمه اليمنى بيده اليسرى.

٦ ـ أن يجعل أنفه يلامس ركبته اليسرى أثناء ملامسة قدمه اليسرى بيده اليمنى.

و هنا نلاحظ أنه عندما يطلب من الأطفال أداء مثل هذه التمرينات فإنهم يكونون في غاية الإثارة ، فهم يقومون بمحاولة أداء التمرين و إكماله للنهاية ، هذا إذا ما استطاع أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس تقديم عرض لمثل هذه التمرينات بنفسه أمام الأطفال إذ إن كثيراً من الأطفال يشكون قائلين " إننى لا أستطيع أن أفعل ذلك التمرين " و يختفون هرباً عندما يستمر أخصائى التأهيل الحركى أو المدرس فى تدريب أطفال المجموعة بالكامل فى نفس الوقت دون تقديم عرض نموذجى للتمرين أو للأداء المطلوب منهم القيام به".

تدريبات انبساط و قبض العضلات :

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ أن يستلقى على الأرض ، ثم يحاول النهوض بسرعة قدر الإمكان.

٢ ـ البدء بوضع الاستلقاء على الأرض على البطن ، ثم يضع اليدين فى حالة اقتراب من الجسم على الأرض فى محاولة لمس الكتفين ، ثم يحاول دفع الأذرع لرفع الجسم عن الأرض إلى أعلى مع الإبقاء على الظهر ممتدا .

فى البداية قد يستطيع الأطفال أن يقوموا بهذا التدريب و دفع الجسم لأعلى من الركبتين ، ثم بعد ذلك على أخصائى التأهيل الحركى أن يدفع الطفل ليجتهد ليقوم بهذه الدفعات من وضع القدم .

٣ ـ الاستلقاء على الظهر ، ومد القدمين ، ثم يحاول رفع القدمين معاً ببطء .

٤ ـ أن يوجه أطراف القدمين إلى أعلى قليلاً مع إبقاء الأرجل ممتدة .

٥ ـ أن يعيد القدمين إلى الأرض من الوضع السابق قدر الإمكان .

٦ ـ أن يرفع و ينكس القدم اليمنى فقط بنفس الطريقة السابقة عدة مرات .

٧ ـ يكرر هذا الوضع مع القدم اليسرى .

٨ ـ أن يرفع كلا القدمين ببطء من على الأرض ، ثم يمسكهما ، ثم ينكسهما ببطء إلى الأرض .

٩ ـ مع رقود الطفل فى وضع مائل على ظهره و وجود كرة بين قدميه ، يمسك الطفل بالكرة بين قدميه بطريقة آمنة و يرفعها إلى أعلى فى الهواء بنفس الطريقة مع الاحتفاظ بالركبتين فى حالة امتداد .

تدريبات المد :

المد هو عبارة عن امتداد أجزاء الجسم بشكل إرادي من خلال مجموعة محددة من الأنشطة التى تساعد على تدريب الأطفال على ذلك .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ مد الجسم طولياً أثناء الوقوف .

٢ ـ مد أصابع اليدين و الذراعين للخارج قدر الإمكان .

٣ ـ التعلق ومد الجسم على حواجز محددة .

٤ ـ أثناء الوقوف يمد قدما واحدة بينما يقوم بثنى الأخرى ، ثم تكرار ذلك للقدمين بالتبادل .

٥ ـ أن يرقد على ظهره على الأرض مع مد القدمين بقدر الإمكان .

٦ ـ أن يرقد على الأرض مع مد القدمين لأعلى ، ثم يفتحهما بعيداً بعضهما عن بعض مع تركيز ثقل الجسم على الكتفين .

٧ ـ أن يقفز لأعلى مع مد القدمين معاً للخارج ، ثم كل قدم على حدة .

٨ ـ الوقوف مع وضع اليدين على الكتفين ، ثم رفع اليدين أعلى الرأس ، ثم العودة إلى الوضع الأول ثم مد اليدين جانباً .

٩ ـ الوقوف مع فتح القدمين بحيث تكون الأذرع فى مستوى الكتفين ، ثم يطلب من الطفل أن يثنى جسمه للأمام ليلمس القدم اليسرى باليد اليمنى، ثم العودة للوضع الأول ثم يكرر لمس القدم اليمنى باليد اليسرى .

١٠ ـ أن يرقد على ظهره مع وضع اليدين جانباً ، ثم يدفع القدمين تجاه الرأس ومدهما لأعلى قدر الإمكان محاولاً أن تلمس القدمان الأرض .

١١ ـ أن يجلس على الأرض مع مد القدمين بعيداً بعضهما عن بعض ، ثم يميل إلى الأمام ناحية القدم و يلمس الكاحلين باليدين ، ثم يدفع الرأس إلى أسفل ناحية القدم مع الحفاظ على الوضع السطحى على الأرض .

١٢ ـ أن يرقد على الأرض ثم يرفع أحد القدمين إلى أعلى بقدر الإمكان مع الحفاظ على امتداد الركبة وتكون القدم الأخرى على الأرض ، ثم يعيد القدم المرفوعة إلى الأرض ، و يكرر هذا التدريب مرة أخرى و لكن بالقدم الأخرى .

تدريبات الثنى :

الثنى هو عبارة عن حركة بالمفصل بينما تتلاقى عظمتان معاً و فى حالة ما إذا كانت العظمتان كبيرتين أو صغيرتين فان حركات الثنى يستطيع الطفل من

خلال التدريب أن يتقنها ، إن الثنى والمد غالباً ما يكونا معاً .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ يطلب من الطفل أن يعرف كم من الأجزاء المختلفة لجسمه يقوم بثنيها وذلك من خلال جعل الطفل يقوم بثنى أصابعه ، ركبتيه ، الكاحلين ، الذراعين ... إلخ مع جعله يعد هذه الأجزاء ليعرف عددها .

٢ ـ فى حالة الوقوف على القدمين يطلب منه أن يثنى الركبتين للأمام و إلى أسفل و يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٣ ـ أن يرقد على ظهره ، ثم يقوم بثنى الركبتين ناحية الصدر ثم يستمر فى هذا الوضع لفترة زمنية محددة .

٤ ـ و هو فى وضع الوقوف أن يقوم بثنى الركبتين لأسفل ثم يقفز عالياً قدر الإمكان .

٥ ـ أن يقف وقدماه متباعدتان ويداه خلف رأسه وأصابعه متشابكة ، ثم يقوم بثنى الجسم إلى اليمين بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول ، ثم ثنى الجسم إلى اليسار بقدر الإمكان ثم يعود إلى الوضع الأول .

٦ ـ يكرر التمرين السابق و لكن مع ثنى الجسم للأمام ثم للخلف .

٧ ـ و الطفل فى وضع الركوع ووزن الجسم مركز على القدمين إلى أسفل يطلب منه أن يقوم بثنى أجزاء الجسم العلوية حتى تلمس الرأس الركبة .

تدريبات الالتواء :

الالتواء هو دوران بعض أجزاء الجسم حول محوره طولياً و يمكن للدوران فقط أن يأخذ مكانه فى العمود الفقرى أو الرقبة أو الكتف أو راحة اليد .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ أن يقوم بِلَىّ ذراع واحد فقط حول الجسم ، ثـم لَـىّ الذراعـين معـاً حـول الجسم .

٢ ـ فى وضع الوقوف يرفع قدما واحدة ثم يقوم بِلَيّها بعيداً قدر الإمكان .

٣ ـ أن يقوم بِلَىّ الرأس دائرياً أو تحريكها حركة دائرية من العنق .

٤ ـ أن يقوم بِلَىّ الجسم من اليمين إلى اليسار أثناء المشى .

٥ ـ أن يضع يده ممتدة فى مواجهة الحائط ثم يقوم بلف الجسم و الالتواء تحـت ذراعه .

٦ ـ أن يمسك الرأس بثبـات ثـم يقـوم بلـوى الكتفـين للخلـف بعيـداً بقـدر الإمكان.

٧ ـ من وضع الوقوف يقوم بلَىّ الجسم مع وضع اليدين على الأرض فى اتجـاه جانب الجسم الأيمن ، ثم يعود إلى وضع الوقوف ، ثم يقوم بِلَىّ الجسـم مـع وضع اليدين على الأرض فى اتجاه جانب الجسم الأيسر ، ثم يعود إلى وضع الوقوف .

تدريبات الشد و الدفع :

الدفع هو عبارة عن حركة قوية تصنع لتحريك شىء ما بعيداً عن الجسـم ، والشد أيضاً حركة قوية سوف يحرك من خلالها شىء ما ناحية الجسم .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفـال " المعـاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ أن يقوم بدفع شىء خفيف الوزن على الأرض ثم شىء ثقيـل أيضـاً ، ثـم يكرر نفس الشىء بالنسبة للمشى .

٢ ـ أن يقوم بالدفع بيديه معاً ثم بيد واحدة .

٣ ـ أن يدفع بقدميه .

٤ ـ من وضع الركوع يلمس الأرض بجبهته ، ثم يقـوم باسـتخدام يديـه بدفـع

الجسم لأعلى حتى يصل إلى وضع الجلوس .

٥ ـ أن يرقد بوجهه على الأرض ثم يدفع جسمه عالياً بيديه .

٦ ـ أن يقوم بتمثيل حركة الدفع المتكررة لبعض الأشياء مثل : الأرجوحة ، المنشار .

٧ ـ أن يقوم بالجمع بين حركتين معاً مثل أن يستلقى على الأرض ثم يقوم بتمثيل حركة الدفع بقدميه و الشد بذراعيه .

٨ ـ يجلس طفلان فى مواجهة بعضهما بعضا ، ثم يمسكان بحبلين حيث يمسك كل طفل نهاية الحبل فى كل يد ، ويقوم بشد الحبل و تحريك الجسم بطريقة متناوبة بين الخلف و الأمام .

تدريبات الدوران :

هو عبارة عن حركة دائرية للجسم أو لأجزائه دائرياً فى الفراغ .

فى هذه التدريبات يطلب أخصائى التأهيل الحركى من الأطفال " المعاقين ذهنياً " القيام بالأنشطة الآتية :

١ ـ أن يحرك الجسم كله دائرياً و هو فى وضع الوقوف .

٢ ـ أن يقف على قدم واحدة ثم يحرك الجسم دائرياً بسرعة ثم ببطء عن طريق دفع الجسم بالقدم الأخرى على الأرض .

٣ ـ أن يجلس على مقعدته على الأرض ثم يقوم بدوران الجسم بسرعة ثم ببطء عن طريق دفع الجسم بإحدى الأيدى على الأرض .

٤ ـ أن يرقد على ظهره ثم يدور بجسمه حول نقطة محددة .

٥ ـ أن يستلقى على بطنه ثم يدور بجسمه حول نقطة محددة .

٦ ـ أن يقوم بالدوران أثناء المشى حول شخص آخر يقف ثابتا فى مكانه .

يقصد بمهارات الاحتياجات اليومية أو مهارات الاعتماد على النفس تلك التمارين التي تنمي مهارات الحياة اليومية من أكل وشرب ولبس واستحمام وغيرها من الأمور الأساسية في الحياة.إن التأخر في اكتساب هذه المهارات قد يصيب الوالدين بالحرج و الخجل أمام الناس والغضب أحيانا ،فيعمدون لاشعوريا إلى تفادي هذه المواقف المحرجة بعزل الطفل عن الناس والمجتمع أو بعدم إطعام الطفل أمام الناس . وأعتقد انك تشاطرني الرأي أن هذه حلول عقيمة وقد تعقد الوضع ، وتضيف مشاكل نفسية للطفل ولوالديه.لذلك على والدي أي طفل لديه تأخر في اكتساب هذه المهارات استخدام الأساليب العلمية والمتقدمة في رعاية هؤلاء الأطفال وطلب المساعدة من المختصين في هذا المجال . وقد لا يغيب عنك أنه لكي تصل للغاية المرجوة في تدريب الطفل على مهارات الاعتماد على النفس .يجب التدرج والتحلي بالصبر .وعدم اللجوء إلى أسلوب العنف والشدة والتخويف فهذه الأساليب بالعكس تعزز فرص الفشل وتزيد في احتمال حدوث الانفعالات النفسية لدي الطفل ووالديه أيضا .

☐ اللبس

إرشادات عامة :

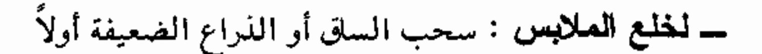
يكتسب الطفل القدرة على خلع الملابس قبل لبسها ، لذلك فالخطوة الأولى في التدريب تتركز على تشجيعه وتدريبه على خلع ملابسه ولو جزئيا. فعند خلع القميص مثلا عوديه على سحب يده من يد القميص ، ودعيه يحاول أن ينزع الثوب أو الملابس الداخلية من حول رأسه. وعند لبس القميص شجعيه على إدخال يده في يد القميص ، ورفع السروال أو البنطلون إلى أعلى

وإدخال الملابس الداخلية داخل السروال . عند اختيارك لملابس طفلك اختارى الملابـس الليـنة والقطـنية الفضفاضـة الماصـة للعرق والرطوبة لتحافظى علي طفـلك جافـا . واحرصى على اختيار الملابس قليلة الأزرار و الأربطة، وإن كان ولا بـد فاختـاري الأزرار الضـاغطة ليسـهل نـزعها أو الملابـس ذات الأزرار الكـبيرة ليسـهل مسـكها وفـتحها . أما بالنسبة للأحذية فاختارى الأحذية ذات الـرباط الذاتـي أو الـتي لا تحـتاج إلى ربـط . وعود طفلك على وضع الملابس المتسـخة في مكانهـا المخصـص ، وحـافظى عـليها نظيفـة لكـي يهـتم بـدوره بنظافتها ولا تجعليه متسخا فيعتاد ذلك ولا ينكره.

تحضير الملابس مسبقاً لكي تكون في متناول اليد :

ــ لارتداء الملابس :

- إدخال الساق أو الذراع الضعيفة أولاً.
- اخـتيار ملابس فضفاضة أو واسعة فهي أسهل للارتداء.
- تجنّب الأحذية الضيّقة.



ــ لخلع الملابس : سحب الساق أو الذراع الضعيفة أولاً

كيف يمكن مساعدة الطفل في ارتداء ملابسه ؟

(للذين لديهم تصلب في عضلات اليدين)

إن إجـلاس الطفـل في هـذا الوضـع يسـهّل عمـلية ارتـداء الملابـس ويساهم بالوقت نفسه على تخفيف تصلب العضلات.

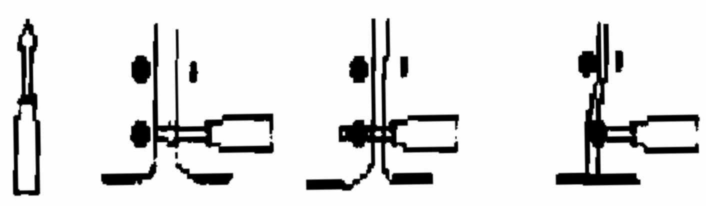
إذا كـان الطفل يبقي يديه مضمومتين إلى صدره ، لا يجب أبداً إبعادهما من المعصمين أو شدهما أو سحبهما. إنما الإمساك بهما فوق الكوعين وفتحهما في وقت واحد بلطف .



الأزرار والسحابات

اختيار أزرار كبيرة أو استبدالها بأشرطة ذاتية الالتصاق أو بأزرار ضغط .

يمكن أيضا استخدام أداة خاصة للتزرير .



تركيب حلقة أو عقدة في بداية السحَاب

اختيار سروالٍ (بنطلون) مع شريط مطّاطي على الخصر.

عند الضرورة تركيب علاّقات لتسهيل الإمساك بالملابس .

الأحذية

من الأفضل اختيار أحذية :

- تفتح حتى مستوى أصابع القدمين .



- بدون أشرطة، وعلاّقة صغيرة من الخلف .

- يجب التأكد، وبنوع خاص عند الأطفال الذين فقدوا الحساسيّة في أقدامهم، أن الأصابع ممدودة جيدا داخل الحذاء .

إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس العلوية

❑ إذا كانت الذراعان ضعيفتين :

- الاستناد إلى طاولة .
- ارتداء الكمّين .
- تمرير الملابس عبر الرأس .

❑ إذا كانت ذراع واحدة مؤهلة للحركة :

١ـ تمرير الذراع الضعيفة أولاً . ٢ـ رفع الملابس جيداً حتى الكتف.







٣ ـ مسك الكم الثاني باليد القوية .

٤ ـ ثم ارتداء الكم.

إرشادات لتسهيل اللبس : الملابس السفلية



في وضع التمدّد وذلك :

- بالاستدارة إلى الجنب .
- أو بالارتكاز على القدمين



في وضع الجلوس :

بوضع قدم على الساق المقابلة ...

هذه الطريقة الأخيرة تصلح أيضاً للبس الأحذية .

تناول الغذاء و الطعام :

وسـائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال ضعف أو تشوه في الذراع)
وسـائل وتقـنيات مسـاعدة لتـناول الطعـام(في حـال ضـعف أو تشوه في اليد)
وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال صعوبة في التحكم بالحركات).

- يشمل الغذاء الكامل مايلى :

الفيتامينات و المعادن :

موجـودة في الحليب، اللحوم، الفاكهة، الخضراوات ... وهي ضرورية لعملية إعادة بناء والتئام الأنسجة، ولمقاومة الالتهابات والمحافظة على سلامة الجلد.

الألياف :

خضراوات ، فاكهة مجففة...، وهي ضرورية للأمعاء وتساعد على تفادي حالة الإمساك .

السكريات و النشويات:

سكّر، مربى ، خبز، معجّنات... وهي تؤمن الطاقة للجسم، ولكن ينبغي تناولها باعتدال لأنها تؤدي إلى زيادة في الوزن وبالتالي تعيق الحركة والتنقل.

البروتينات :

لحوم، أسماك، الحليب ومنتجاته، بيض... وهي ضرورية لسلامة الأنسجة.





السوائل :

ماء وعصير طبيعي (لتران في اليوم على الأقل). وهي ضرورية لتنشيط حركة الكُليتين وبالتالي تساهم في تنقية الدم. عليك تجنب المشروبات الكحولية - وقاك الله شرها - والمنبهات (قهوة، شاي) .

كمية الطعام :

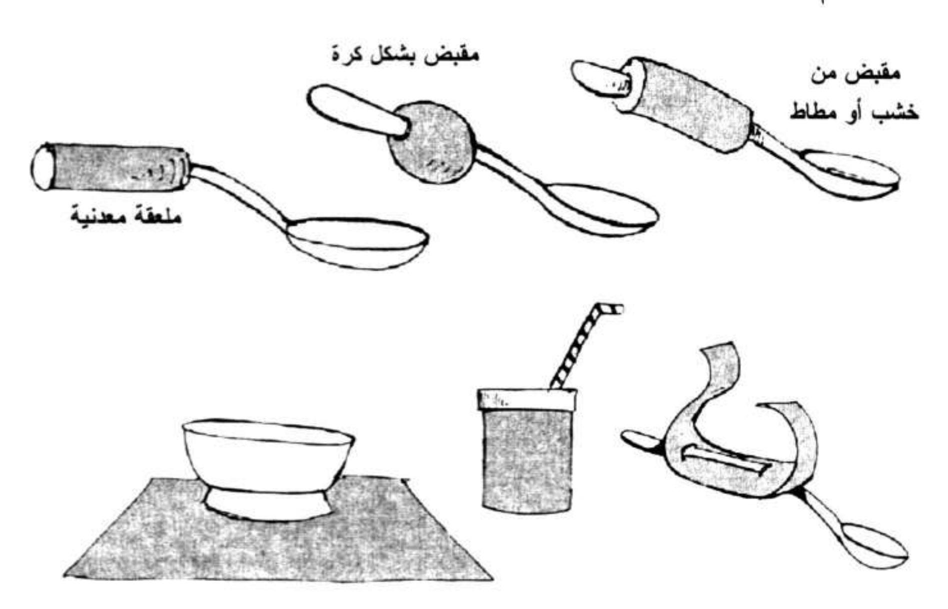
يعطى الطعام على شكل لقمات صغيرة لكي يسهل على الطفل التعامل معها ، وتزاد الكمية تدريجيا وبدون مبالغة .

نوع الطعام :

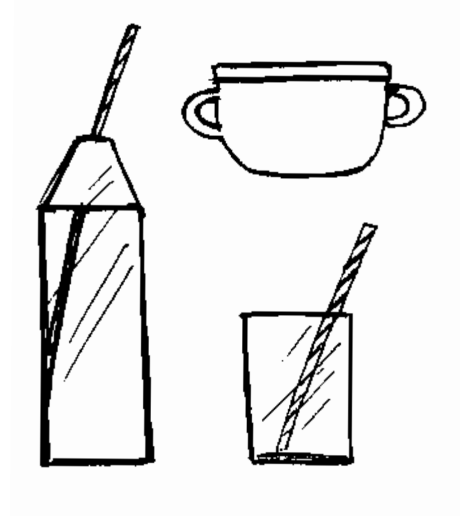
- يبدأ بالطعام المهروس ، أو المطحون ، أو شبه سائل .
- ومن ثم التدرج في زيادة سمكه .
- من الطبيعي في البداية أن يتسرب الكثير من الطعام من جانبي الفم .
- وقد يرفع اللسان الأكل خارج الفم فحاولي إغلاق الشفتين بوضع إصبعك

- فوق الشفة العليا والإصبع الأخرى تحت الفك الأسفل ودفع الأخير للأعلى للتدريب على المضغ . وحاولي دفع اللسان إلى الداخل بشكل ثابت.
- وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام (في حال و جود ضعف أو تشوه في الذراع) .
- أوجد عدة أدوات محورة تناسب الأطفال المعاقين .وينصح باستخدام الأدوات غير القابلة للكسر والخفيفة الوزن .
- كما يكون للأطباق المستخدمة جوانب مرتفعة تمنع خروج الطعام منها . وتكون الملاعق عريضة اليدين ومحورة ليسهل استخدامها .
- يكفي أحيانا إسناد المرفق (الكوع) إلى حافة الطاولة لمساعدة اليد في دفع اللقمة إلى الفم .
- المقابض والمساكات المضخمة أو المحوّرة حسب الحاجة أسهل استعمال.

أحيانا ، يجب تثبيت سوار من الجلد أو الكاوتشوك على المقبض،ممّا يسهل استخدام الأدوات .



❑ وسائل وتقنيات مساعدة لتناول الطعام(في حال صعوبة في التحكم بالحركات .



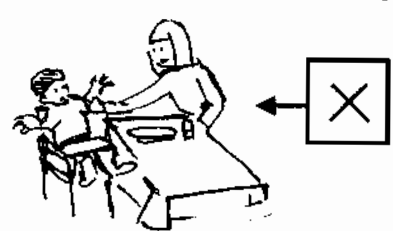
- تغطية طاولة الطعام بغطاء مانع للانزلاق ، أو وضع مثل هذا الغطاء مباشرة تحت الصحن أو تحت الكوب .
- يمكن رفع الطبق أو الصحن أو الكوب على قاعدة أو ركيزة لتسهيل الوصول إليه .
- للشرب استعمال كوب مزود بغطاء وقشّة، أو قدح مع مسكتين.
- من الأسهل أحيانا الشرب مباشرة من القنينة بمساعدة قشّة(مصاص)

الراحة والأمان

من المهم أن يحس الطفل بالراحة والأمان دائما بالخصوص عند الأكل والشرب . فالخوف من السقوط إذا كان على كرسي أو لسقوطه إلى الخلف إذا كان جالسا على الأرض يشغل تفكيره وإحساسه خلال التدريب .

أفضل الطرق للجلوس أثناء تناول الطعام :

يجب السهر على إبقاء الكتفين منحنيين قليلاً وتفادي تدلّي الرأس نحو الوراء .









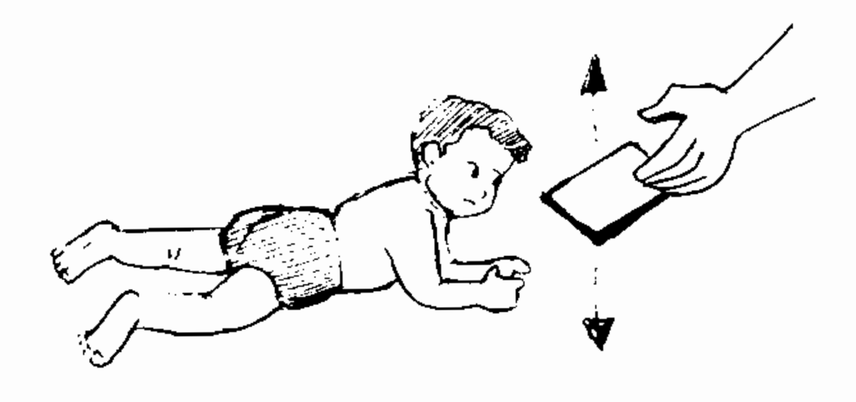
التدريب على تناول السوائل و الشرب :

- الإرشادات السابقة في التدريب على الأكل مهمة لنجاح التدريب على الشرب ، فالراحة والأمان للوضع المناسب لها دور مهم .
- أما بالنسبة للأدوات فيوجد أكواب خاصة ذات مقبض وأخرى يمكن تثبيتها في اليد برباط ذاتي الربط.
- إذا كان الطفل يستطيع المص باستخدام الماصة مع تثبيتها لمنعها من الحركة . ويمكن الإمساك بالشفتين مغلقتين بالأصابع لتعليم المحافظة على الماء في الفم كما في التدريب على الأكل .

تمارين لتشجيع حركات الالتفات والاستدارة :

يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :

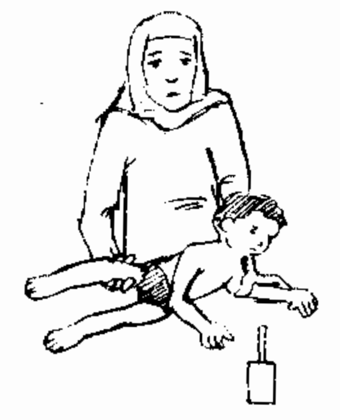
- إثارة انتباه الطفل بواسطة دمية أو حلوى.



ـ تشجيعه على الالتفات إليها والتقاطها .

ـ مساعدته بالإمساك بيده ورفع ساقه .

إذا لم يلتفت الطفل بعد محاولات عديدة ، ينبغي مساعدته بالضغط قليلا على ساقه .





تمارين للزحف والحبو :

يمكن ذلك من خلال ممارسة الخطوات التالية :

ـ وضع لعبة أمامه ولكن خارج متناول يده. تشجيعه ليتقدم ويلتقطها.

ـ في البداية يمكن مساعدته بسند قدميه.

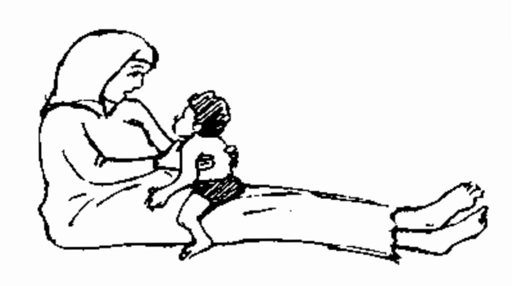
– إذا كان لا يستطيع تقديم رجليه للزحف، فيجب مساعدته برفع حوضه.



إن هذا الوضع يسهل على الطفل رفع يديه والارتكاز عليهما ليزحف نحو اللعبة .

تمارين للتحكم بالجسم، وللتوازن والجلوس :

عـند رفع الركبتين بلطف، الواحدة تلو الأخرى، يميل جسم الطفل مرة نحو اليمين ومرة نحو اليسار.





وهكذا يتعلم كيفية المحافظة على توازنه كي يبقى جالسا ولا يقع.

كما يمكـن الوصـول إلى النتـيجة نفسـها بـإجلاس الطفـل فـوق وسـادة مستديرة، ودحرجة الوسادة يميناً ثم يسارا .

تمارين لاسترخاء العضلات المتصلبة :

ـ يمكـن القيـام بهـذه العمـليات قـبل كـل تمرين لأنها تزيد مرونة الجسم.
ـ غمر الأطراف المتصلبة بالماء الفاتر أو تغطيس الطفل كلياً لمدة ١٥ دقيقة.

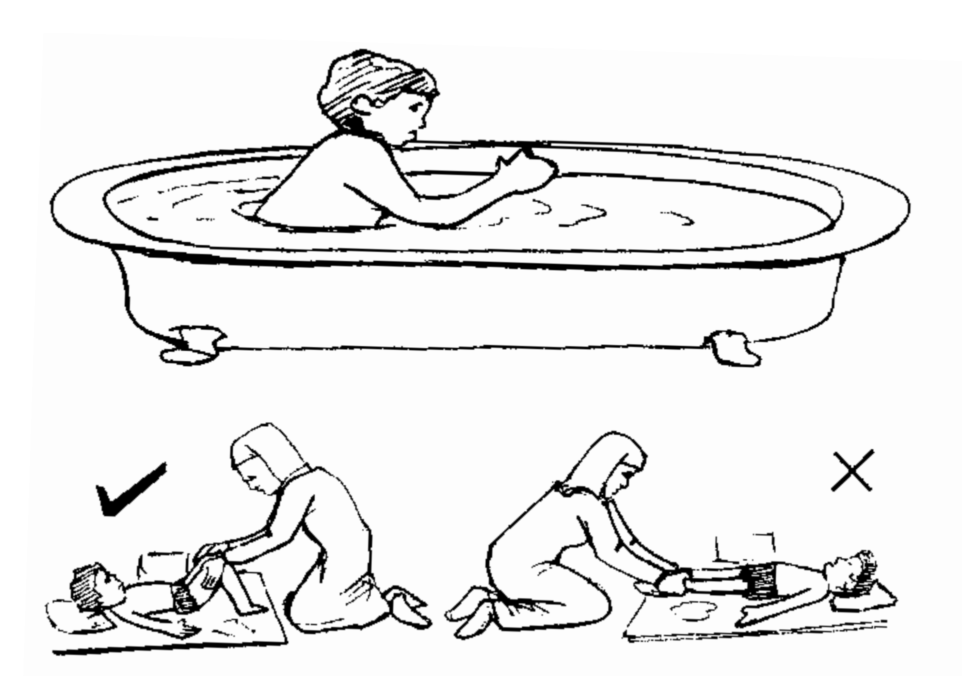
ـ إمالة جسم الطفل ببطء إلى جانب ثم إلى الآخر، أو مساعدته ليفعل ذلك بنفسه.

ـ مـن الأفضـل أن لا تـبقى سـاقا الطفـل ممدودتين، ولكن لا ينبغي إبعاد الساقين بعضهما عن بعض عند الكاحل لأن ذلك يزيد التصلب.

ـ لإبعاد الساقين بعضهما عن بعض ، يجب إمساكهما فوق الركبتين.

ـ يجب حمله بين الذراعين مما يؤدي إلى استرخاء العضلات.

– مسكه من الكتفين ورفعه بلطف .



ـ لا ينـبغى أبـداً حمل الطفل بهذه الطريقة، لأن رأسه سيتدلّى إلى الأسفل ويزداد تصلّب الجسم .



ـ يجب أن تبقى الساقان ممدودتين، لذلك يجب حمل الطفل كما تشير إليه الرسوم الثلاثة مما يسمح له أيضاً بالنظر إلى ما حوله .

ـ عدم رفع الطفل من يديه.

ـ لا ينبغى أبداً حمل الطفل المصاب بتصلب في عضلات الأطراف السفلية بهذه الطريقة، فهي تؤدي إلى زيادة التصلب في الجسم .

كيف يجب أن أجلس الطفل :

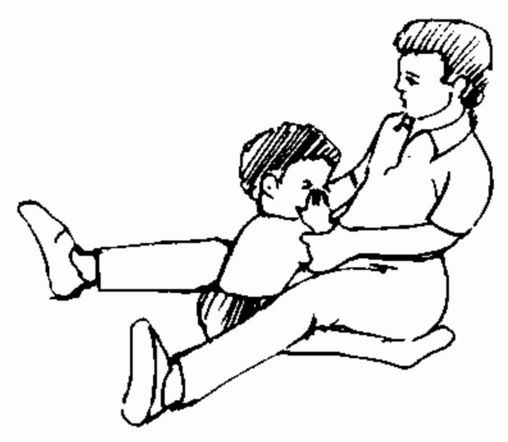
ـ لا يجب أبداً أن يجلس الطفل بهذه الطريقة، أي على شكل حرفW ، لأن ذلك يضر بالوركين .

ـ من الممكن سند الطفل بمساند، عند زاوية المقعد مثلاً.

ـ في هذا الوضع يمكن تعليم الطفل على التعرف إلى مختلف أجزاء جسمه، وبالوقت نفسه مساعدته على المحافظة على توازنه .



ـ يمكن إجلاسه بهذه الطريقة التي تسمح بمساعدته على المحافظة على توازن رأسه .





تدريبات لتأهيل الأطفال
" المعاقين ذهنياً " للتعايش مع البيئة

فيما يلى سوف يتم عرض مجموعة من أمثلة التدريبات البسيطة العامة التى يمكن أن تقدم للأطفال " المعاقين ذهنياً " استعداداً لتأهيلهم للتعايش مع البيئة المحيطة بهم تعايشاً أقرب إلى السواء و العمل على خفض درجة العجز الموجود لديهم بقدر الإمكان و ذلك فيما يتعلق بمتطلبات الحياة اليومية ، إلا أنه تجدر الإشارة هنا إلى أن مثل هذه التدريبات إنما تعد أمثله يمكن الاستعانة بها و من جانب آخر فإن المؤلف قد ترك الحرية للعاملين فى مجال تأهيل الأطفال " المعاقين ذهنياً " لإمكانية ابتكار تطبيقات أخرى مشابهة يكون فى استطاعة أطفال هذه الفئة القيام بها ، وخلال عرض تلك التدريبات سوف يتم عرض الهدف من كل تدريب ثم الأدوات التى يستعان بها لتنفيذ هذا التدريب ثم إجراءات تنفيذ التدريب ، و قد تم مراعاة أن تكون الأدوات المستخدمة فى التدريبات الحالية من البيئة الحقيقية للأطفال وعناصرها من الأشياء التى يراها الطفل حوله فى المنزل فى كل مكان و ذلك بغرض أن يتعود الطفل على التعامل مع مثل هذه الأشياء فى بيئته الطبيعية و حتى يتحقق الجانب التطبيقى العملى الفعلى لهذه التدريبات ، كما تم أيضاً مراعاة أن تكون هذه الأدوات و طريقة استعمالها آمنة بالنسبة للأطفال نظراً لطبيعة الانخفاض والقصور فى قدراتهم العقلية ، و هنا على الأخصائى النفسى أن يقوم بتدريب الأطفال " المعاقين ذهنياً " على تلك التدريبات بشكل فردى لكل طفل على النحو الذى يتم عرضه فيما يلى :

ـ التدريب الأول : طبق المشابك :

*** الهدف :**

تنمية التناسق العضلى لليدين خاصة الأصابع لإمكانية استخدام أفضل لبعض الأعمال الدقيقة .

* الأدوات :

طبق به مجموعة من المشابك التى تستعمل فى تعليق الغسيل ، والطبق له حافة مرتفعة .

* الإجراءات :

١ ـ نمسك ببطء و بدقة بكل مشبك و نفتحه و نجعله يمسك بحافة الطبق .

٢ ـ نكرر العمل باستخدام مشبك آخر، و هكذا حتى ينتهى العدد الموجود بالطبق .

٣ ـ ننزع المشابك بنفس الطريقة و نضعها داخل الطبق كل هذا و الأطفال يشاهدون ليقوموا بالعمل بعد ذلك .

٤ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الثانى : غسيل اليدين

* ملاحظة :

فى التدريبات التى تحتاج إلى ماء يجب وضع جردل من الماء النظيف وآخر فارغ للماء غير النظيف و يكون فى متناول يد الأطفال و فى التدريبات التى يكون الأطفال جالسين فيها يجب وضع حصيرة على الأرض .

* الهدف :

- تنمية الاعتماد على النفس .

* الأدوات :

منضدة ، تحتها جردل للماء غير النظيف ، طبق كبير ، إسفنج فى طبق ، كوب كبير ، فوطة ، صابونة فى طبق .

* الإجراءات :

١ ـ نملأ الكوب الكبير من الجردل بكوب صغير بهدوء بالغ مع مراعاة عدم سكب الماء خارجاً ، ثم نصب الماء فى الطبق الموجود على المنضدة مع

إسناده بالسبابة ، ويصب ببطء ، ثم نمسح حافته بالإسفنج حتى لا يقع الماء على المنضدة .

٢ ـ نبدأ عملية غسيل يدى الطفل يدا بعد أخرى بأن تمرر الصابونة على اليد اليسرى ثم تشطف فى الطبق ثم اليد اليمنى ثم تشطف وتصفى اليد جيداً من الماء ثم تجفف اليد بالفوطة جيداً .

٣ ـ يفرغ الماء المتسخ ، ويلقى فى الجردل الموجود تحت المنضدة ، و يجفف الطبق بالإسفنج من الداخل و الخارج .

٤ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الثالث : ضرب البيض :

*** الهدف :**

١ ـ تقوية عضلات اليدين خاصة الساعدين .

٢ ـ تعليم الأطفال بعض مبادئ إعداد الطعام .

*** الأدوات :**

مضرب بيض ، زجاجة صغيرة بها سائل رغوى ، طبق عميق ، إسفنج ، صينية نضع عليها الأدوات .

*** الإجراءات :**

١ ـ نضع قليلاً من السائل الرغوى فى الطبق العميق بعد صب قليل من الماء فى هذا الطبق ثم نبدأ فى ضربه بالمضرب حتى تعلو الرغاوى بما فيه للغاية .

٢ ـ يصب الماء المستعمل فى الجردل كالعادة ثم يجفف الطبق بالإسفنج والأدوات أيضاً .

٣ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابق مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب الرابع : تنظيف المناضد :

• الهدف :

١ ـ تعويد الطفل الاعتماد على النفس و مشاركة الأهل فى بعض الأعمال المنزلية.

٢ ـ تقوية عضلات الكتفين .

• الأدوات :

سجادة صغيرة يوضع عليها : منضدة ، طبق ، كوب كبير ، صابونة ، إسفنج ، فرشاة .

• الإجراءات :

١ ـ يملأ كوب الماء و يصب فى الطبق و تجفف حافته بالإسفنج ثم نبلل الفرشاة بالماء ثم نحرك الصابونة عليها حتى تمتلئ ثم نبدأ فى تصبين المنضدة بالفرشاة ثم يمسح الصابون بالإسفنج ثم نجفف بالفوطة .

٢ ـ يفرغ الطبق من الماء و يمسح جيداً بالإسفنج و كذلك الكوب الكبير وتمسح الأطباق الصغيرة التى بها الصابونة والإسفنج ثم تجمع جميعاً فى طبق ثم توضع على الرف .

٣ ـ تطبق السجادة و يحتفظ بها فى مكانها .

٤ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الخامس : غسل الحجر :

• الهدف :

١ ـ تمرين عضلات اليدين و الأصابع .

٢ ـ تعويد الطفل الدقة فى العمل .

* **الأدوات :**

صينية عليها طبق كبير به ماء ، صخرة موضوعة فى طبق ، فوطة ، طبق به إسفنج و صابونه و فرشاة صغيرة .

* **الإجراءات :**

١ ـ ندعك الفرشاة فى الصابونة بعد بلها بالماء .

٢ ـ ندعك الصخرة عدة مرات ، ثم تنظف بالإسفنج و نغسل الإسفنج كل مرة فى طبق الماء .

٣ ـ نجفف الصخرة بالفوطة .

٤ ـ نصب الماء غير النظيف فى الجردل المخصص لذلك ، ونمسح باقى الأشياء بالإسفنج و توضع على الصينية على الرف .

٥ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب السادس : غسل المشط و الفرشاة :

* **الهدف :**

تعليم الطفل العناية بالأشياء الموجودة فى بيئته .

* **الأدوات :**

طبق كبير ، كوب كبير ، مشط ، فرشاة ، فوطة ، صابونة ، إسفنج .

* **الإجراءات :**

١ ـ يصب الماء فى الطبق .

٢ ـ ترغى جيداً الفرشاة بالصابون ثم يصب عليها بالماء .

٣ ـ يغسل المشط جيداً بالفرشاة ناحية بعد الأخرى حتى ينظف جيداً .

٤ ـ يجفف بالفوطة – تجمع الأشياء و ترتب كالعادة .

٥ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب السابع : غسيل الأطباق :

• الهدف :

١ ـ تعويد الطفل الاعتماد على النفس ومشاركة الأهل فى الأعمال المنزلية .

٢ ـ تعليم الطفل العمل المتسلسل فى خطوات ومراحل .

• الأدوات :

مطبقية بها بعض الأطباق الصغيرة و الملاعق وكوب ، طبق كبير ، كوب كبير به ماء ، جردل للماء غير النظيف ، فوطة ، طبق كبير آخر ، صابون سائل ، فوطة صغيرة .

• الإجراءات :

١ ـ نضع الماء فى الطبق الأول مع بعض الصابون السائل ثم نضع ماء نظيفا فى الطبق الآخر للشطف .

٢ ـ نغسل الطبق بالفوطة الصغيرة فى الماء والصابون ثم نشطفه فى الطبق الآخر.

٣ ـ نضعه فى المطبقية التى تحتها صينية لتلقى الماء الزائد .

٤ ـ نعصر الفوطة بعد غسلها .

٥ ـ نجفف الأطباق بالفوطة الكبيرة .

٦ ـ نجفف الصفاية وقاعدتها بالإسفنج .

٧ ـ يتم إلقاء الماء غير النظيف فى الجردل المخصص لذلك .

٨ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الثامن : غسيل الأرض :

*** الهدف :**

١ ـ تعليم الطفل العناية بالمكان الذى يوجد فيه .

٢ ـ تقوية عضلات الظهر واليدين والكتفين .

*** الأدوات :**

جردل ماء ، كوبان كبيران من الماء ، فرشاة ، فوطة ، إسفنج .

*** الإجراءات :**

١ ـ نضع كوبين من الماء فى الجردل .

٢ ـ نبلل الفرشاة بالماء ثم نمرر عليها الصابونة .

٣ ـ نغسل الأرض بالصابون أو يتم دعكها بشكل دائرى ثم نمسح بالإسفنج .

٤ ـ نعصر الإسفنج فى الطبق أو الجردل ثم نلقى الماء غير النظيف فى المكان المخصص له .

٥ ـ نضع ماء نظيفا فى الطبق مرة أخرى ثم نبلل الإسفنج ثم تعصر.

٦ ـ يتم مسح الأرض بالإسفنج ثم تجفيف الأرض بالفوطة بعد تطبيقها .

٧ ـ يتم إلقاء الماء غير النظيف ، ثم تجفيف الأطباق وباقى الأدوات.

٨ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب التاسع : تقطيع الخبز أو الموز أو الخيار :

*** الهدف :**

١ـ ضبط حركات اليدين و خاصةً عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ ـ تعليم الطفل الدقة و توخى الحذر .

*** الأدوات :**

(أورمة للتقطيع عليها) ، سكين بلاستيك ، إسفنج ، طبق ، فوطة ، ورق جرائد ، صينية يوضع عليها هذه الأدوات .

• الإجراءات :

١ ـ يقطع الخبز ـ أو الموز أو الخيار أو الجزر ـ قطعاً صغيرة بعد تقطيعه مستطيلات و ينقل أولا بأول في الطبق ثم ينظف السكين بالفوطة من الناحية غير الحادة ، ثم توضع بقايا الخبز ـ أو الموز أو الخيار أو الجزر ـ على ورق الجرنال ثم تطبق وتلقى في سلة المهملات .

٢ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة.

ـ التدريب العاشر : غسل الملابس :

• الهدف :

تدريب الطفل على الاعتماد على النفس و المشاركة في تنظيف و ترتيب ما يمتلكه مع تدريب لعضلات اليدين .

• الأدوات :

إسفنج ، طبق كبير ، قطعة من البلاستك مستطيلة ، صابونة ، كوب ماء ، مشبك ، قطعة ملابس صغيرة مثل منديل أو شراب .

• الإجراءات :

١ ـ يصب الماء ببطء ، مع سند كوب الماء بالسبابة في الطبق .

٢ ـ يجفف بالإسفنج و توضع جانباً .

٣ ـ تبلل قطعة الغسيل بالماء ثم تعصر قليلا .

٤ ـ تمرر الصابونة عليها جيداً ثم تشطف بالماء الموجود في الطبق .

٥ ـ ثم تكرر الخطوات السابقة على الوجه الآخر لقطعة الغسيل ، ثم تشطف، ثم تعصر جيداً .

٦ ـ نصب الماء غير النظيف في الجردل المخصص لذلك ، ثم نجفف الطبق والكوب بالإسفنج و توضع مكانها .

٧ ـ يعلق الشراب بالمشبك فى حبل الغسيل .

٨ ـ نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الحادى عشر : صب الماء لثلاث مستويات محددة :

*** الهدف :**

تدريب للعضلات الدقيقة مع تعويد الطفل الدقة و التمكن من التحكم فى العضلات ، ولها فوائدها العملية فى الحياة أيضا عند صب السوائل للشرب مثلاً فى مجموعة من الأكواب .

*** الأدوات :**

صينية عليها كوب كبير من الماء الملون ، ثلاثة أكواب بكل منها علامة تحدد كمية الماء المرغوب فى صبه ، إسفنج .

*** الإجراءات :**

١ ـ يصب الماء من الكوب الكبير فى الأكواب الثلاثة حتى يصل إلى نقطة محددة.

٢ ـ يجفف أعلى الكوب الكبير بالإسفنج .

٣ ـ يكرر العمل و ببطء شديد .

٤ ـ يلقى بالماء الملون فى الجردل المخصص لهذا ، تجفف الأكواب و الصينية بالإسفنج و توضع مكانها .

٥ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب الثانى عشر : نقل الماء من إناء إلى إناء بقطارة :

*** الهدف :**

١ ـ تعليم الطفل التحكم فى عضلات الأصابع الدقيقة .

٢ ـ تعويد الطفل الصبر والمثابرة فيما يقوم به من عمل .

• الأدوات :

كوبـان صغيران أحدهما به ماء ملون ، والآخر فارغ ، قطارة ، قطعة إسفنج ، صينية عليها كل هذا .

• الإجراءات :

١ ـ تمسـك القطـارة و تمـلأ جيـداً مـن الكـوب الذى به الماء و ببطء ينقط من القطـارة نقطة بنقطة و ليس دفعة واحدة حتى تنتهى كمية الماء الموجودة فى الكوب و تكرر العملية باليد الأخرى .

٢ ـ نطـلب مـن الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجـب تدعيـم الأداء الأفضـل أو المناسـب لكـل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب الثالث عشر : نقل الماء عن طريق إسفنج :

• الهدف :

تقوية عضلات اليدين وتعليم الطفل التحكم فى أداء حركات محددة .

• الأدوات :

صينية عليها طبقان أحدهما به ماء والآخر فارغ ، قطعة إسفنج .

• الإجراءات :

١ ـ يوضع الإسفنج فى الماء وينقل بعناية بعد أن تتوقف عن التنقيط ثم تعصر جيـداً فى الطبق الآخر ، وهكذا حتى تنتهى كمية الماء الموجودة بالطبق ، ثم نكرر ما سبق باليد الأخرى .

٢ ـ نطـلب مـن الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجـب تدعيـم الأداء الأفضـل أو المناسـب لكـل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب الرابع عشر : تعليم الأطفال كيفية مسح الأحذية :

*** الهدف :**

تعويد الطفل الاعتماد على نفسه و المشاركة فى الأعمال المنزلية .

*** الأدوات :**

ورقة جرائد ، حذاء ، فرشاة ناعمة ، قطعة قماش ، علبة الدهان ، قطعة مستطيلة من البلاستيك فى نهايتها قطنة ملفوفة عليها لاستعمالها لدهن الحذاء.

*** الإجراءات :**

١ ـ نفرش ورق الجرائد أولا حتى إذا وقع شىء من الدهان أو الأتربة تقع عليه.

٢ ـ ننظف الحذاء من الأتربة أولاً بالفرشاة .

٣ ـ نبدأ فى دهان الحذاء بأن نضع اليد اليسرى داخله و اليد اليمنى تبدأ بعملية الدهان باستخدام قطعة البلاستك التى فى نهايتها القطن حتى إذا انتهينا ، لمعنا الحذاء بقطعة القماش .

٤ ـ ثم تجمع الورقة المفروشة و تلقى فى سلة المهملات .

٥ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

- يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة.

ـ التدريب الخامس عشر : قص الورق :

*** الهدف :**

تدريب عضلات اليد فى الاستجابة السريعة لأى اتجاه .

*** الأدوات :**

ورق مستطيل عليه خطوط تتفاوت فى المسافات ، وفى عرض الخط المرسوم على الورق ، مقص خاص للأطفال (مصنوع من البلاستيك و غير حاد) .

* الإجراءات :

يشترط فى الورق المستعمل أن يكون سميكا بعض الشىء حتى يستطيع الطفل أن يمسك به ، وأيضاً متوسط الطول .

١ ـ نمسك بالورق أمام الأطفال ونقطعه قطعاً صغيرة أمامهم - ثم نعلمهم كيف يقصون الورق متبعين الخطوط المستقيمة أو المتعرجة الموجودة به .

٢ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق باستخدام نماذج الورق الخاصة بهم.

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب السادس عشر : ثقب الورق :

* الهدف :

إكساب الأطفال القدرة على متابعة النظر لحركة اليد ، الدقة ، الصبر والمثابرة ، تقوية عضلات الأصابع الدقيقة وهذا النشاط يحبه الأطفال جداً .

* الأدوات :

قطعة من الموكيت ذات الوبرة العالية ، ورق مقوى عليه أشكال هندسية أو بعض الرسومات ، إبرة تخريم يدها من البلاستيك .

* الإجراءات :

١ ـ نضع الورق المقوى فوق قطعة الموكيت ثم نبدأ عملية التخريم عن طريق غرس الإبرة فى الورقة على قطعة الموكيت متبعين الخطوط المرسومة على الورقة إلى أن ينفصل الرسم عن الورقة الأصلية و نحتفظ بها لتزيين الفصل بها

٢ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

- **التدريب السابع عشر : الحياكة :**

* **الهدف :**

١ ـ إكساب الطفل بعض مهارات العمل اليدوى الدقيق .

٢ ـ إكساب الطفل بعض مبادئ الأعمال المنزلية المعقدة .

* **الأدوات :**

خيط ، إبرة حياكة يدوية ذات فتحة واسعة لإدخال الخيط منها ، قطعة قماش عليها بعض النقط المحددة بألوان واضحة ، تارة خشبية دائرية لتثبيت القماش عليها.

* **الإجراءات :**

١- فى البداية يجب أن يتعلم الطفل كيف "يلضم" الخيط فى الإبرة .

٢- أحضر قطعة قماش بها نقط محددة بقلم ملون .

٣- ثبتها فى التارة الخشبية على شكل دائرة .

٤- قم بإدخال الإبرة من أعلى لأسفل في القماش عند نقطة محددة ثم انتقل بالإبرة إلى النقطة التالية ، وهكذا متبعاً النقط المرسومة على القماش .

٥ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

- **التدريب الثامن عشر : بناء برج من المكعبات :**

* **الهدف :**

يعد هذا التدريب تمهيداً لتعليم الرياضيات واللغة لأنه يكسب الطفل بعض المفاهيم مثل : كبير ، صغير ، طويل ، قصير ، ثقيل ، خفيف ، أكبر من ، أصغر من .

* **الأدوات :**

مجموعة من المكعبات تتدرج فى الحجم من ١سم^{٣} إلى ١٠ سم^{٣} .

* الإجراءات :

١ ـ نضع المكعبات أمام الطفل ثم نعلمه كيف يلمس بيده المكعب و يزنه أيضا بيده كذلك ، ليعرف الفرق بين أوزان تلك المكعبات ، ثم نطلب منه أن يقوم بنفس العمل مع مساعدة المشرف حتى ينتهى تركيب النموذج المحدد.

٢ ـ يجب عليه أن يحمل جميع القطع أو الأشياء بيديه بعضها مع بعض بل نطلب منه أن يحضر شيئاً فشيئاً وهذا أيضاً تدريب رياضى له ويبنى البرج قطعة قطعة مع نقل كل قطعة بكلتا يديه خاصة الكبيرة أيضا تفككه قطعة قطعة و نعيدها إلى مكانها فى حجرة الدراسة .

إذا وُجد طفل تركيزه منخفض ، أو مضطرب يجب على المعلمة أن تعمل معه بصفة خاصة لتساعده على إنجاز هذه المهمة .

٣ ـ نطلب من الأطفال تكرار ، وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب التاسع عشر : الألواح الملونة :

*** الهدف :**

١ ـ تعليم الأطفال التمييز البصرى بين الألوان .

٢ ـ تنشيط الذاكرة البصرية .

*** الأدوات :**

عبارة عن ثلاثة صناديق :

١ـ الصُندوق الأول به ثلاثة أزواج من القطع الخشبية ذات الألوان (أحمر وأصفر وأزرق) كل زوج بلون واحد و هذه الألوان الثلاثة هى الألوان الأولية .

٢ ـ الصندوق الثانى به (١١) زوجا من القطع الخشبية ذات الألوان الرئيسة بالإضافة إلى "البمبى" بدرجاته ، والبنى بدرجاته والرمادى بدرجاته والأسود والأبيض .

٣ ـ الصندوق الثالث : و يشمل سبع مسلسلات من الألوان كل لون متدرج فى ثمانى درجات و الألوان الموجودة بالصندوق هى : (أحمر ـ أزرق ـ أصفر ـ أخضر ـ بنفسجى ـ برتقالى ـ رمادى) .

• الإجراءات :

١ ـ تمرين الصندوق الأول : أن تضع على حافة السجادة إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ثم نبحث عن اللون المماثل له و نضعه بجانبه و هكذا حتى ينتهى ما عندنا ـ تخلط الألوان لكى نعيد العمل بعد الانتهاء من ترتيب الألوان المتشابهة معاً ـ ثم فى النهاية نجمع القطع الخشبية و نضعها فى الصندوق ٠

ثم نطلب من الأطفال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم ، كل طفل على حدة .

٢ ـ تمرين الصندوق الثانى : هو نفس تمرين الصندوق الأول مع إضافة ألوان جديدة بجانب الألوان الرئيسة ، كما يمكن أن نضيف مرحلة أخرى فى التدريب وهى أن نخفى بعض القطع ذات الألوان المفردة من كل زوج فى أحد أركان الغرفة ثم نطلب من الأطفال أن يبحثوا عن اللون الناقص وكلما انتهينا من لون وضعنا لوناً آخر .

٣ ـ تمرين الصندوق الثالث : هو أن نضع إحدى القطع الخشبية ذات لون محدد ، ثم نبدأ البحث عن اللون التالى له فى التدرج حتى يكتمل المسلسل ، وهكذا مع باقى الألوان ٠

نستطيع فى التمارين أن نُرى الطفل أحد الألوان ، ثم نطلب منه أن ينظر إليه جيداً ثم نضعه فى مكان ما من أحد أركان الحجرة ، ثم نطلب منه إحضارها ثم نريه اثنين ثم ثلاثة كل هذا ينشط الذاكرة البصرية لدى الطفل .

ثم نحضر أوراقا عليها الكلمات فقط ليتعلموا رسم الكلمة ويجب على المشرف بعد ذلك ذكر اسم اللون فقط ثم تتطور العملية إلى أن يطبع اللون ثم نعطيهم الكارت أو البطاقة المكتوب عليها اسم اللون فقط ليضعه فى مكانه .

ـ التدريب العشرون : خليط الألوان :

• الهدف :

١ ـ تعريف الأطفال بالألوان و أسمائها .

٢ ـ تعريف الأطفال كيفية إنتاج ألوان جديدة من خلط لونين أو أكثر .

* الأدوات :

صينية مستديرة عليها ستة ألوان ثلاثة منها بها ثلاثة الألوان الرئيسة (أحمر وأصفر وأزرق) ، قطارة ثلاثة أكواب فارغة .

* الإجراءات :

١ ـ نبدأ خلط الألوان بالقطارة : الأزرق + أحمر = بنفسجي ، ثم نقول أضفنا الأزرق على الأحمر ظهر لنا اللون البنفسجى ثم نقول أضف أصفر + أحمر = برتقالى ... و هكذا .

٢ ـ يلي ذلك الرسم بالألوان على شكل مربعات ثم يتم أيضا خلط الألوان داخل المربعات .

٣ ـ التمرين التالى عبارة عن كتابة كلمة أصفر باللون الأصفر ، وأخضر باللون الأخضر ... الخ .

٤ ـ نطلب من الأطفال تكرار الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .

ـ التدريب الحادى و العشرون : تنمية حاسة اللمس :

* الهدف :

١ ـ تنمية حواس الطفل ، خاصة اللمس .

٢ ـ تنمية الذاكرة الحسية الخاصة باللمس .

* الأدوات :

علبة بها لوح كبير من الورق المقوى ملصق عليه ورق له درجات مقاومة وخشونة و نعومة متدرجة ، مجموعة من الأوراق الصغيرة على شكل مربعات لها نفس درجات الخشونة و النعومة لكل قطعة ملصقة على لوح الورق المقوى.

* الإجراءات :

١ ـ نطلب من الطفل أن يلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الورق المقوى ثم يبحث عن مثيلتها من مجموعة الأوراق المربعة الأخرى ، وعندما

يجـد القطعـة المشـابهة المطـلوبة يضـعها عـلى مثيلتها الملصقة على الورق المقوى .

٢ ـ ثـم نطـلب مـن الطفـل أن يـلمس إحدى قطع الورق الملصقة على لوح الـورق المقـوى ، ثم يبحث عن مثيلتها فى الحجرة فى مكان ما بحيث يكون تعـرفه عليها من خلال اللمس ، وهذا لتنمية الذاكرة الحسية كذلك حاسة اللمس .

٣ ـ نغمض للطفل عينيه ثم نطلب منه أن يتحسس إحدى قطع الورق الملصقة عـلى لـوح الـورق المقـوى ثـم نطـلب مـنه أن يبحث عن المثيلات ، وهو مغمض العينين معتمداً على الصور الحسية فى عقله بحاسة اللمس .

نفـس الـتمرين ممكـن القيام بـه عـلى قطـع من القماش مختلفة النسيج ، والنوع مثل الحرير ، الصوف ، الجوخ ، الخيش .

٤ ـ نطـلب مـن الأطفـال تكرار وفعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجـب تدعيـم الأداء الأفضـل أو المناسب لكل طفل للوصول إلى أفضل استجابة.

ـ التدريب الثانى والعشرون : صناديق الأصوات :

• الهدف :

تعليم الأطفال التمييز السمعى من خلال التعرف على الأصوات المتشابهة.

• الأدوات :

صـندوقان كـل مـنهما يحتوى الأول على (٦) علب من البلاستيك لونها أحمـر ويحتوى الثانى على (٦) من البلاستيك لونها أزرق ، نضع حبوباً مختلفة الأحجام والأثقال فى كل زوج من العلبتين ـ بحيث تحتوى علبة واحدة فقط من الصندوق الأول على نفس كمية و نوع الحبوب الموضوعة فى علبة واحدة فقط مـن الصندوق الثانى ـ و ذلك لنحصل على أصواتٍ متشابهة فقط من علبتين وفـى نفـس الوقـت نحصـل عـلى أصـواتٍ مختـلفة مـن العـلب الموجـودة فى الصندوق الواحد .

• الإجراءات :

١ ـ نفتح الصندوقين و نخرج إحدى العلب من الصندوق الأول ، ثم نبدأ فى هزها بجانب الأذن لنحصل على الصوت ، ثم نبحث عن العلبة التى تصدر صوتاً مماثلاً من بين العلب الموجودة فى الصندوق الآخر حتى نجدها ثم نضع العلبتين ذات الصوت المماثل بعضهما بجانب بعض .

٢ ـ نطلب من الأطفال تكرار وفعل ما سبق مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

ـ التدريب الثالث و العشرون : متوازى المستطيلات :

• الهدف :

١ ـ تعليم الأطفال معنى و مفهوم الحجم .

٢ ـ إكسابهم بعض المفاهيم مثل (أكبر ، أصغر) من خلال الإدراك البصرى لهذه المجسمات .

٣ ـ إكساب الأطفال القدرة على المقارنة بين الأحجام المختلفة .

• الأدوات :

١٠ متوازى مستطيلات مجسمة من الخشب يختلف بعضها عن بعض فى الحجم .

• الإجراءات :

١ ـ نضع متوازى المستطيلات مرتبة من الأكبر إلى الأصغر بعضها بجوار بعض بالعرض أمام الأطفال ثم نشرح لهم فكرة أن هذه المجسمات يختلف بعضها عن بعض فى شىء اسمه الحجم .

٢ ـ نضع متوازى المستطيلات بعضها فوق بعض كأنها برج و لكن مبنى على الأرض وذلك لكى ندع الأطفال يدركون شكل و حجم كل مجسم من هذه المجسمات .

٣ ـ من الممكن أن نخفى قطعة واحدة من بين هذه القطع ثم نطلب من الطفل تعيين مكانها فى التسلسل .

٤ ـ نعلم الأطفال مفهوم (الكبير جداً) و مفهوم (الصغير جداً) بأن نأخذ متوازى المستطيلات الكبير جداً و الصغير جداً بعيداً عن باقى المجسمات و نشير إليه بأن هذا صغير جداً وهذا كبير جداً ... ثم نسأل الطفل أين الصغير و أين الكبير .

٥ ـ نعلم الأطفال الألفاظ المقارنة مثل هذا أكبر من ، وهذا أصغر من ، أو نطلب منه أن يأتى لنا بأكبر مجسم وأصغر مكعب ، وهكذا .

. التدريب الرابع و العشرون : تمرين للإحساس بالوزن :

*** الهدف :**

١ ـ تنمية الإحساس بالوزن لدى الأطفال .

٢ ـ إكساب الأطفال القدرة على التمييز بين الأوزان المختلفة حتى ولو تشابهت الأحجام .

٣ ـ إكساب الأطفال بعض المفاهيم مثل ثقيل ، خفيف .

*** الأدوات :**

مكعبات ثلاثة أحدها ثقيل والآخر خفيف ، والثالث بينهما من حيث الوزن ، والمكعبات مصنوعة من مواد مختلفة و لكن متساوية من حيث الحجم .

*** الإجراءات :**

١ ـ عندما نبدأ مع الأطفال يجب أن نبدأ بمكعب واحد على المنضدة ـ أقل المكعبات من حيث الوزن ـ ثم نضعه على أطراف أصابع يد الطفل فى اليد اليمنى ، ثم فى اليد اليسرى ثم نقول له هذا خفيف مع جعله يوازن يده .

٢ ـ بعد أن نتأكد من أن الطفل فهم الخطوة السابقة نحضر المكعبين الأخيرين إلى المنضدة ويكون الطفل مستعداً لأن يلاحظ وزن المكعبين الأخيرين من حيث الثقل من خلال نفس الإجراءات فى الخطوة السابقة .

٣ ـ ثم نأخذ المكعبين الخفيف والثقيل ـ وندع الطفل يمسك بكل واحد منهما ثم نقول له هذا خفيف وهذا ثقيل .

٤ ـ يمكن أن نغمض أعين الطفل ثم نضع كلا المكعبين فى يديه ـ مكعبا واحدا فى كل مرة ـ ثم نطلب منه أن يحدد أيهما أثقل وأيهما أخف فى الوزن.

٥ ـ نكرر ما سبق مع كل طفل على حدة لنتأكد من تعلم كل الأطفال وتحقق هدف هذا التدريب .

ـ التدريب الخامس و العشرون : التذوق :

*** الهدف :**

١ ـ تعريف الأطفال بالمذاقات المختلفة ، وأنه لابد من أن يتذوق أى شيء قبل تناوله .

٢ ـ تعليم الأطفال بعض المفاهيم مثل حامضى ، حلو ، مر .

*** الأدوات :**

كوب من الماء ليغسل الطفل فمه ليستطيع التذوق ، صينية عليها ثلاث زجاجات بها سوائل : حمضية ، حلوة ، مرة (تكون صحية) ، كوب به مجموعة من القطارات ليستعملها عند التذوق .

*** الإجراءات :**

١ ـ على كل طفل أن يضع القطارة على طرف لسانه ليأخذ منها قليلاً ويتذوق السائل الأول ، ثم يغسل فمه ليتذوق من السائل الثانى ، وهكذا ، ثم نشرح له مذاق كل قطرة من قطرات السوائل التى يتناولها .

٢ ـ نطلب من الأطفال تكرار و فعل الخطوات السابقة مع متابعة أدائهم كل طفل على حدة .

* يجب تدعيم الأداء الأفضل أو المناسب لكل طفل على حدة للوصول إلى أفضل استجابة .



فيما يلى نتناول بشىء من التفصيل بعض التدريبات الأساسية التى يمكن من خلالها إكساب الأطفال " المعاقين ذهنياً " المهارات الأساسية اللازمة لكى يتمكن الطفل من قضاء بعض حاجاته الأساسية بدون مساعدة من الآخرين وتدفعه من الاعتماد على الغير نحو الاستقلال الذاتى .

خطوات أساسية لتعديل السلوك عند المعاقين ذهنياً :

تحديد السلوك المراد تعديله (الخط القاعدى) وتعريفه إجرائيا وبشكل واضح.

ملاحظة السلوك وجمع المعلومات عنه ، وما هى الظروف التى يحدث فيها وما هى السوابق التى تؤدى إليه وما هى النواتج المسئولة عنه .

وضع خطة عملية لتعديل السلوك مثل التشكيل أو التسلسل أو التلقين أو غيرها .

ويمكن تعديل الأساليب المسئولة عن بعض السلوك غير المناسب عند "المعاقين عقلياً " بالإجراءات التالية :

- التعزيز على السلوك الجيد .
- التشويق للدرس .
- التجديد فى طرائق التدريس .
- النشاطات الهادئة .
- الحث والتشجيع واستحسان الجهد المبذول .
- ربط التعليم الحالى بالسابق .

- تحليل المهارات .

- التكرار والممارسة .

- التدريب والمرونة .

- إعطاء الأمثلة المتعددة .

- التساؤل .

تدريبات لإكساب المهارات المعرفية " للمعاقين ذهنياً " :

- تطوير مهارات الطفل اللغوية بما تسمح به قدراته .

- اسمح للطفل باختيار نشاطاته .

- طرح الأسئلة على الطفل وتعزيزه على إنجازه .

- استخدام النمط التعليمى المفضل للطفل عن طريق السمع أو البصر مثلاً.

- إعطاؤه مهارات تشجع على نموه المعرفى .

وتشمل مهارات التعلم المعرفية المهارات التالية :

- أن يضع معاً شيئين متشابهين كأن يضع صحنين بعضهما فوق الآخر .

- أن يفصل الطفل الأشياء بعضها عن بعض كأن يطلب منه أن يفصل صحنين من الورق موجودين بعضهما فوق بعض .

- تعليم الطفل طرق مختلفة للمطابقة بين شىء وآخر ويشمل ذلك مطابقة الكرسى مع الكرسى ، أو مطابقة الكرة بصورة السلة .

- أن يضع الطفل الأشياء ذات الأشكال المختلفة على الرسوم المطابقة لهذه الأشكال كأن يضع المكعب فوق صورة المكعب والكرة فوق صورة الكرة .

- أن يضع الطفل أشياء مختلفة فى أماكن مختلفة بحيث يكون كل شىء فى مكانه كأن يضع الطفل البيض فى الفراغات المخصصة لها فى كرتونة البيض .

-أن يضع الطفل الأشياء الكبيرة مع الأشياء الكبيرة والصغيرة مع الصغيرة ويطلب من الطفل وضع المكعب الكبير على الكبير والصغير على الصغير .

- أن يضع الطفل صور أجزاء الجسم معاً كأن يلصق العنق بالرأس والأرجل بالجذع والعينين والأذنين فى منطقة الرأس .

تدريبات لإكساب المهارات اللغوية " للمعاقين ذهنيا " :

الوسائل المعينة (أشرطة الكاسيت) واستعمالها لخدمة تلك الأغراض مع ضرورة مراعاة ما يلى :

- تحديد طبيعة حاجات الطفل اللغوية .
- التنوع فى استخدام الكلمات .
- أن يكون جو التعليم ساراً .

تعليم المهارات اللغوية الاستقبالية :

- الاستجابة عند طلب المعلم شيئًا من الطفل كأن يطلب منه المعلم أن يعطيه كرة وأن يفتح يديه مع تشجيع الطفل على ذلك .

- تطوير سلوك اتباع المعلومات لدى الطفل مثل الطلب منه أن يرمى الكرة - اركل الكرة - اسحب الكرسى ، وضع ذلك فى سلة القمامة .

المهارات اللغوية التعبيرية :

- يطلب من الطفل إصدار أصوات غير البكاء وتعزيز الأصوات التى ليست لها علاقة بالبكاء .

- يطلب من الطفل تقليد أصوات الحيوانات أو الآلات أو الأشياء أو الريح .

تدريبات لإكساب المهارات الاجتماعية " للمعاقين ذهنياً " :

- تقديم النموذج السلوكى الاجتماعي للطفل .
- استخدام الإجراءات الوقائية .
- تفهم حاجات الأطفال للحركة والاستكشاف .
- تعريف الأطفال بما هو متوقع منهم فى المواقف الجديدة .
- تعزيز الطفل الذى يحسن التصرف .
- استخدام النشاطات الملائمة لتحقيق الهدف .
- استخدام نشاطات سلوكية مختلفة للأطفال .

ومن الأهداف السلوكية ما يلى :

إيقاف الأنماط السلوكية غير المرغوب فى حدوثها ، ويكون ذلك بتشجيع الطفل على القيام بسلوك بديل .

معرفة أسماء الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بطريقة مناسبة . نادِ على كل طفل باسمه ، واطلب منه أن يسمى اسم زميله .



عند تقديم مثل هذه التدريبات للأطفال " المعاقين ذهنياً " يجب مراعاة الآتى :

- الانتقال التدريجى من مهارة لأخرى .
- أن تكون البيئة التعليمية سارة .
- تقديم التغذية الراجعة ، والتعزيز المناسب .
- تجاهل الحركات غير الهادفة وتعزيز الهادف منها .
- توجيه التعلم إلى هدف .
- المشاركة الفاعلة فى الألعاب الحركية .
- التلقين اللفظى الحركى والبصرى والجسدى فى تعلم المهارة .

ومن هذه المهارات ما يلى :

- أن يقف الطفل وجسمه مدعومًا ، وتقسم هذه المهارة إلى أجزاء يطلب منه القيام بها بالتسلسل .
- أن يمشى الطفل بدون مساعدة الأشخاص ، وبالاعتماد على نفسه كالاعتماد على كرسى متحرك .
- أن ينزل الدرج بمساعدة ، وأن يمسك بيد طفل آخر أو باستعمال العصا .
- أن يجلس بمفرده عندما يطلب منه ذلك .
- التحرك باستخدام اليدين والركبتين .
- مسك الأشياء والوصول إليها .

- الوصول إلى الشيء باستخدام يد واحدة .

- استخدام اليدين بشكل مضاد .

- أن يدخل شيئا ما فى فتحة صغيرة .

تدريبات لإكساب مهارات تناول الطعام والشراب " للمعاقين ذهنياً " :

- من الصعوبات التى تواجه الأطفال فى هذا المجال ما يلى :

- صعوبات التحكم باللسان .

- مضغ الطعام الصلب .

- بعض السوائل .

- استخدام الشوكة والسكين .

الأهداف الاستراتيجية :

- تغيير اتجاهات الطلبة المعاقين نحو ذلك وتدريبهم على ذلك .

- تعليمهم المهارات من الأسهل للأصعب .

- استخدام التوجيه الجسدى والتعليمات اللفظية والنمذجة حتى يستطيع الطفل القيام بالمطلوب .

- تزويد الطفل بمقاعد معدلة وأدوات مصممة خصيصاً لتتناسب مع طبيعة الإعاقة .

تدريبات لإكساب مهارات استخدام التواليت " للمعاقين ذهنياً " : حيث تتمثل صعوبات الطفل فيما يلى :

- ضبط المثانة .　　　　　　　　- ضبط الأمعاء .

الأهداف الاستراتيجية :

- تشخيص حالة المريض هل هى نفسية أو جسمية ؟

ـ تحديد مواعيد محددة له لدخول الحمام .

ـ الاحتفاظ بملابسه غير مبللة في أوقات محددة .

ـ أن تكون لديه القدرة على الحركة عندما يريد الذهاب للحمام .

ـ أن يعبر عن رغبته في دخول الحمام متى أراد .

ـ أن يمتلك القدرة على ارتداء ملابسه وخلعها .

ـ أن يستوعب التعليمات الخاصة بذلك الغرض .

ـ أن يكون قادراً على الجلوس في المرحاض .

ـ تدريب الطفل في النهار .

ـ تدريب الطفل على ضبط مثانته .

ـ تدريب الطفل على ضبط الأمعاء .

ـ تدريب الطفل على الجلوس على مقعد الحمام بشكل مناسب .

تدريبات لإكساب المهارات الحسية " للمعاقين ذهنياً " :

الأهداف الاستراتيجية :

ـ مساعدة الطفل على اكتساب القدرات الحسية بشكل تدريجي والتدرج من البسيط للصعب .

ـ أن يقوم بالمهارة نفسها في أوقات مختلفة وباستخدام أدوات متنوعة وبوجود مدربين .

ـ تكييف وتعديل النشاطات التدريبية لتتلاءم مع حاجاته الخاصة .

ـ استخدام التعليم المباشر عندما تدعو الحاجة لذلك ، ويكون ذلك عن طريق تحديد أهداف تعليمية واختيار الأدوات والأساليب المناسبة لها وتنفيذ نشاطات تدريبية لها علاقة بها .

ـ توفير فرص للأطفال لممارسة المهارات المكتسبة .

ـ استخدام التعزيز المتواصل فى مراحل التعليم الأولى ثم التعزيز المتقطع .

ـ تقييم استجابات الأطفال ومعرفة مدى التحسن الذى يطرأ على إنجازاتهم .

ومن هذه المهارات ما يلى :

ـ مهارات استخدام البيئية باستخدام الفم كمصدر حسى .

ـ تطوير مهارة القدرات البصرية من خلال الإثارة .

ـ تطوير مهارة إدراك الأصوات والانتباه إليها .

ولنجاح عملية التعليم يجب مراعاة ما يلى :

أولاً : التخطيط للتعلم ويشمل ما يلى :

ـ تقييم مستوى أداء الطفل .

ـ تحليل المهمات التعليمية .

ـ تحديد العوامل التعليمية .

ـ وصف المهمات التعليمية بشكل واضح .

ـ تنظيم وترتيب المهمات التعليمية بشكل واضح .

ـ تحديد مستوى التحسن عن طريق مقارن : أدائه السابق بالحالى .

ـ تحديد الأهداف التعليمية .

ـ تحديد المهارات التعليمية بالتسلسل .

ـ تحديد الأساليب والأدوات التعليمية .

ـ تحديد السرعة التعليمية المناسبة .

- تحديد معايير النجاح .

- متابعة أداء التلميذ .

- استخدام المعلومات المتوفرة من أجل التعلم .

- تشجيع الطفل على المشاركة الفاعلة فى التعلم .

- مساعدة الأطفال على معرفة أسباب الفشل .

- التعبير عن التوقعات بوضوح .

ثانياً : تنظيم وإدارة التعليم وتشمل ما يلى :

- وضع قواعد للسلوك الصفى .

- تعريف الأطفال بقواعد السلوك الصفى .

- تعريفهم بالنتائج المترتبة على مخالفاتهم .

- معالجة المخالفات والفوضى فورًا .

ثالثاً : تنفيذ التعليم :

البدء بالتعلم ويشمل :

- تقديم المعلومات المناسبة .

- العمل على جذب انتباه الطفل باستمرار .

- مراجعة المهارات والحصص السابقة .

- تذكير التلاميذ بأهداف الحصة .

- إظهار الحماسة .

- تنظيم الحصص .

- التفاعل الإيجابى مع التلاميذ .

- استثارة الدافعية .

- استخدام التعزيز .

- التعبير عن الثقة بقدرة التلميذ .

- التعبير عن الاهتمام .

رابعاً : الممارسة الكافية وتكون كما يلى :

- توفير الوقت الكافى للطفل لممارسة ما هو مطلوب منه .

- تعليم المهارات العملية ذات الفائدة .

- تقديم تغذية راجعة فورية وواضحة .

- تصحيح أداء الطفل .

- استخدام الثناء المحدد .

- نمذجة الأداء الصحيح .

- تشجيع الأطفال على المشاركة .

- توفير المساعدة الخاصة للأطفال المحتاجين إليها .

- تعديل الحصص لتلبى حاجات الطلاب .

- تعديل معدل السرعة فى التقدم نحو تحصيل الأهداف التعليمية .

- توفير التعلم الاضافى .

- مراجعة المعلومات ومتابعة مدى فهم الأطفال للتعليمات .

- متابعة الواجبات وطرق أدائها .

- متابعة مستوى نجاح الأطفال .

- تشجيع الأطفال على متابعة أدائهم .

- الاحتفاظ بسجلات مناسبة لأهداف التعليم .
- تعزيز الأطفال على التقدم .
- تزويدهم بالمعلومات بشكل دورى .
- تزويدهم بالتغذية الراجعة .
- تصحيح الأخطاء بسرعة .
- استخدام المعلومات لاتخاذ القرارات .
- كتابة التقارير عن أداء الطفل .

وسائل استثارة دافعية الطفل " المعاق ذهنياً " للتعلم :

إن تجارب الإخفاق والفشل السابقة لدى فئة أطفال " المعاقين ذهنياً " تحد من دافعيتهم على التعلم لذلك فإن على معلمى التربية الخاصة أن يكونوا واعين للطرق والوسائل التى تستثير دافعية هؤلاء الطلبة نحو التعلم ، ومن هذه الوسائل ما يلى :

١- استخدام التعزيز بشكل فعال :

التعزيز : هو القوة الدافعة التى تجعل الطفل يرغب فى إكمال مهماته التعليمية وهو أسلوب يستعمل فى عملية تشكيل سلوكيات جديدة لدى الطلبة يأتى بعد أن يحقق الطالب السلوك المرغوب فيه وكذلك فإنه أيضاً يستخدم فى عملية تسلسل الوحدات السلوكية سواء كانت تربوية ، أو تعليمية بهدف الوصول إلى السلوك النهائى . وتعتمد استثارة الدافعية عند الطفل المعاق لإكمال مهماته الدراسية على نوع التعزيز المستخدم وعلى حداثته وعلى حاجات الطفل له .

٢- زيادة خبرات النجاح وتقليل خبرات الفشل :

كما ذكرنا قبل قليل آن خبرات الفشل تحطم دافعية الفرد للدراسة ، وتجعلها تخبو وتضعف لذلك يجب عدم إتاحة الفرص لتعرض الطفل لخبرات

فاشلة أثناء التعلم . يجب أن يتحدى المعلم قدرات الطفل على حسب قدرات ذلك الطفل وتشجيع فرص النجاح لديه وتعزيزه على كل جهد ناجح مهما كان بسيطاً .

٣- تحديد الأهداف التعليمية :

إن عدم تحديد الأهداف التعليمية لدى الطفل " المعاق ذهنياً " يجعل من أمر تحقيقها أمرًا صعبًا ومتعذرًا لذلك يجب أن تصاغ الأهداف التعليمية بشكل محدد ليسهل على أخصائى التربية الخاصة تركيز جهوده على نجاح هذا الهدف ، والأهداف يجب أن تكون واقعية وتحترم قدرات الطفل .

٤- تجزئة المهمات التعليمية وتبسيطها :

نظراً لخصائص هؤلاء الأطفال التعليمية و وجود صعوبات لديهم فى هذا المجال فهم لا يستطيعون القيام بالمهمة التعليمية دفعة واحدة لأسباب تتعلق بالانتباه والذاكرة وغيرها . إن تجزئة المهمات التعليمية يسهِّل على " المعاق ذهنياً " استيعابها ، ومن ثم توفير فرص ناجحة لديه ، و تجنب خبرات الفشل.

٥- إشراك الطالب فى اتخاذ القرارات :

إن إشراك الطالب فى اتخاذ القرارات بخصوص طرق تعلمه ، والمواد التى يرغب فى تعلمها ، وتحديد حاجاته التعليمية كلها أمور تسهل على الطالب إمكانية النجاح خاصة أنه هو الذى وضع أو شارك فى اختيار الهدف التعليمى، فتكون الدافعية قد تولدت من داخل الفرد الذى يحثه على النجاح والاستمرار.

٦- توفير المناخ التعليمى المناسب :

إن الظروف التعليمية الصعبة لا تسهل من عملية تعلم الطفل " المعاق ذهنياً " وعلى العكس من ذلك فإن بيئة الطفل المناسبة التى يتوافر فيها

الدعم ، والتشجيع والإمكانات اللازمة والوسائل التعليمية المعينة سواء كانت سمعية ، أو بصرية ، أو حسية ، أو غيرها تساعد الطفل على الاستفادة من فرص التعلم خاصة إذا كانت البرامج إثرائية ، وفى ظروف تعليمية قائمة على التعاون من اعتمادها على التنافس.

٧- التعبير عن الثقة بالطالب :

إن ثقة المعلم بالطالب تجعل ثقة الطالب به قوية ويثق من قدرته على الاعتماد عليه ، أما إذا كان الطالب فاقداً للثقة بنفسه من ناحية وفاقداً للثقة بمعلمه من ناحية أخرى فإن ذلك سوف يجعل من العملية التعليمية عملية شاقة وعسيرة ومهددة بالتوقف والفشل .

٨- العمل على مراعاة الفروق الفردية :

إن لكل طفل " معاق ذهنياً " خصائصه النفسية والاجتماعية والسلوكية الفريدة لذلك فإذا كانت طرق التعليم لا تراعى مبدأ الفروق الفردية فيها فإن إمكانات النجاح فى هذه العملية سوف تكون ضئيلة لذلك يجب أن يراعى معلم التربية الخاصة الخصائص الفريدة التعليمية لكل طفل الأمر الذى يدفعه إلى التحسن والتقدم .

٩- التعامل مع القلق بشكل مناسب :

إن الخوف والقلق المرتفع خاصة من عوامل الهدم الأساسية فى إضاعة الفرص التعليمية للطفل السوى و" المعاق عقلياً " ، لأن الخوف يدفع الطالب إلى الفشل والخمول والكسل وعدم الرغبة فى الاستمرار فى عملية التعلم .

١٠- التغذية الراجعة :

إن تعريف الطفل بأخطائه باستمرار بطريقة إيجابية بعيدة عن التوبيخ والتحقير والتهديد والابتعاد عن أساليب استجواب الطفل وإشعاره بالفشل تعطى الفرص المناسبة لنجاح عملية التعلم ، لأن التغذية الراجعة الإيجابية تساعد الطالب المتعلم على تجنب نقاط الضعف لديه .

١١- مساعدة الطالب على تطوير مفهوم إيجابي عن الذات :

إن مفهوم الطالب عن نفسه ، وخبرات النجاح والفشل لديه له أثر واضح فـى نجاح عمـلية التعلم إذا كان مفهومه عن نفسه إيجابيا ، أما إذا كان مفهومه عـن نفسـه سـلبياً فـإن ذلك سيرسخ تجارب الفشل وقتل الميل عنده فى عملية التعلم واستمرارها.

١٢- تطوير الأهل لاتجاهات واقعية نحو الطفل :

إن توقعات الأهل المتدنية أو المرتفعة جداً من الأسباب التى تؤدى إلى وجود تجـارب تعلـيمية فاشـلة عـند الطفـل " المعـاق ذهـنياً " لذلك يجب أن تكون توقعات الأهل من الطفل واقعية وحقيقية ومستمدة من معرفتهم بقدراته .

١٣- مساعدة الطالب على تحمل المسئولية :

إن اعـتماد الطـالب " المعـاق ذهنياً " على غيره بشكل مستمر سوف يقتل فـرص التعـليم لديـه إذ إن عملية التعلم يجب أن يكون للفرد فيها دور خاص وتجربة خاصة ومحاولة مبذولة نحو النجاح وتجنب الفشل .

١٤- تقويم المعلم لذاته وطرق تدريسه :

وهـى إحـدى الوسـائل الـناجحة فى إعطاء تغذية راجعة للمعلم عن طرق تدريسـه وتعلـيمه و إيجابياتهـا وسـلبياتها وتعزيـز الإيجابيـات والعمـل عـلى تطويرها وتجنب السلبيات والعمل على محوها .

يقـول العلماء بأنه ليست هناك مشكلة شبيهة بمشكلة الشعور بالاختلاف ، وأن جميع أفراد الفئات الخاصة على اختلاف إعاقاتهم ومستوياتهم يمثلون أقلية تعـانى من المشاكل والضغوط التى عادة ما تشعر بها المجموعات الصغيرة وتميز سلوكهم.

فغالـباً مـا تحيـط أفـراد هـذه الفـئات الـنظرات من كل جانب ، وقد تواجه بالسـخرية والاسـتهزاء وسـوء الفهـم أو الـرثاء فـى كـثير مـن الأحيان ، تبعاً لاخـتلاف اتجاهات الناس فيما بينهم ، ولما كانت نظرة الآخرين واتجاهاتهم نحو "المعـاق ذهـنياً " تـنطوى عـلى شـعور بانخفـاض المنزلة أو المكانة الاجتماعية وتؤكـد أحيانـاً عـلى الاختلاف والنقص عن باقى الأفراد ، فلا عجب أن تأتى ردة فعـل المعـاق عـلى شـكل سـلوك غـير ناضـج أو " طفـلى " ، ونزوع إلى العدوان اللفظى والمادى ، أو على شكل سلوك انسحابى وهروب من مواجهة الموقف ككل .

وتـؤدى كـل تلك العوامل مجتمعة إلى الشعور بالنقص والقصور والعجز ، والـتعرض لموقـف الإحباط والشعور بالدونية ، والى صعوبة الانتماء للآخرين أو إقامـة علاقـات صـداقة وصـحبة معهـم ، والى فشـل فـى عمليات الاتصال المتنوعة ، والى تنمية اتجاهات الآخرين العدائية نحوهم .

ويعـانى كثير من " المعاقين ذهنياً " من نقص فى مهارات مساعدة النفس ، ويعـتمدون بشـكل كـبير عـلى مسـاعدة الآخـرين لهـم كالآبـاء وأولياء الأمور والمدرسـين ، ويـبدو ذلـك واضـحاً وبخاصـة فـى الحالات التى لا يستطيع فيها الطفـل المعـاق القيام بالمهارات المطلوبة . ويلاحظ وجود فروق ، بطبيعة الحال ، بـين "المعاقين ذهنياً " ، فالأطفال الذين يعيشون فى جو أسرى ووسط أهلهم

يكونون فى وضع أفضل لتعلم مهارات مساعدة النفس من غيرهم ممن يقيمون بشكل دائم بالمؤسسات الايوائية .

كما تظهر على " المعاقين ذهنياً " المشاكل السلوكية بنسبة أعلى من غيرهم من الأطفال العاديين ، وهو ما يدعو إلى التساؤل عن أسباب حدوث ذلك ، ويبدو أن اتجاهات الوالدين قد تدفع الطفل إلى تبنى أنماط سلوكية منحرفة معينة لأحد سببين وهما :

١- أنه بمجرد أن يعلم الوالدان بأن طفلهما " معاق ذهنياً " حتى يصابا بالإحباط ويمتنعا عن تقديم نفس الخبرات التي يوفرانها لأطفالهما العاديين ، مما يحرم الطفل من التدرب على أنماط السلوك الاجتماعي والحياتى العاديين .

٢- قد يعتقد الوالدان بأن طفلهما غير قادر على التعلم بسبب " إعاقته الذهنية " ، مما يجعلهما يعملان على حمايته بشكل يعيقه عن التعلم ويحرمه من الاستفادة من فرص اكتساب الخبرات .

نظرة الأسرة للأطفال للمعاقين ذهنياً :

إن أول رد فعل عادة ما يأتى من جانب الأسرة التى تنظر إلى الطفل " المعاق ذهنياً" بنفس النظرة التي ينظر بها الإنسان إلى الكارثة أو الأمر الذى لا يمكن احتماله أو التعامل معه ، ولذا فكثيراً ما تلجأ بعض الأسر فى بداية الأمر إلى عزل " المعاق ذهنياً " لحمايته من العالم الخارجى ، حسب وجهة نظرها بطبيعة الحال ، وتمثل الإعاقة بشكل عام ، و " الإعاقة العقلية " بوجه خاص لطمة قوية للروح المعنوية للأسرة بشكل لا يمكن تجاهله . إذ عادة ما يتسم موقف الأسرة بالخوف والقلق والتردد وعدم التصديق والرهبة من عدم قدرة المعاق على القيام بعمليات التوافق الاجتماعي النفسى والانفعالي ، مما يشكل عقبة أمام كبرياء الأسرة ورغبتها فى الرقى والرفع من مكانتها الاجتماعية . وبدلاً من الالتجاء إلى ذوى الاختصاص واستشارتهم فى الأمر ،

فقد يجتهد الآباء أو يعتمدون على نصائح غير المهنيين ، مما يزيد من صعوبة الموقف وتعقيده .

التربية الاجتماعية :

تعتبر التربية الاجتماعية بالنسبة " للمعاقين ذهنياً " أكثر أهمية من تعلم القراءة والكتابة والحساب ، وعادة ما يتم التأكيد على البدء ببرامج التربية الاجتماعية قبل البدء ببرامج التعليم الأكاديمي . ولما كانت المدارس والبرامج المدرسية لا تولى هذا الجانب ما يستحقه من اهتمام ، فإن معظم أوجه التربية الاجتماعية تحدث خارج أسوار المدرسة . فإذا ما أردنا أن يكون لتعليم "المعاقين ذهنياً " معنى ، فيجب أن يتم دمج ما يحدث فى البيت والمؤسسة والمدرسة فى برنامج موحد للتربية الاجتماعية ، حتى نساعد المعاق على تخطى الصعاب التى سوف يلاقيها فى تعامله مع فئات المجتمع .

عملية التطبيع الاجتماعي :

من الأفكار الحديثة فى مجال " الإعاقة الذهنية " تلك الفكرة التى تقول بأن السلوك التوافقى للشخص المعاق يمكن تغييره بشكل إيجابي عن طريق ما يسمى بالتوقعات الاجتماعية المعيارية . ويعنى ذلك تقديم الخدمات "للمعاقين ذهنياً " بنفس الأسلوب والطريقة التى تقدم بها للأطفال الأسوياء عن طريق الوسائل الاعتيادية المعمول بها فى الجماعات ، وذلك من أجل تأصيل السلوك الإنسانى والسمات الطبيعية السائدة فى المجتمع ، ويؤثر مثل هذا المبدأ بشكل كبير على موقع المعاق بالنسبة لغيره من الأفراد ، وعلى شكل برنامج الرعاية ، وعلى نوعية العاملين فى البرنامج ، وعلى طريقة تسيير عمليات الرعاية والتأهيل فى أى برنامج ، كما يشير هذا المفهوم أيضاً إلى الحاجة إلى إجراء تغيير اجتماعى يشمل نظرة المجتمع إلى "المعاقين ذهنياً " ، ومدى ارتباط أفراده بتلك الفئات أو رغبتهم فى التعرف عليهم والاختلاط بهم .

ويلاحظ تعارض هذا المفهوم مع ما هو معمول به في كثير من المؤسسات الإيوائية " للمعاقين ذهنياً " في وقتنا الحالي، حيث توضع الحواجز والمعوقات أمام النزلاء من أجل منع الاتصال بينهم وبين العاملين فى المؤسسة، وحيث يتشابه النزلاء فى ملابسهم وهيئتهم، وحيث يتراص النزلاء فى صفوف لتنظيفهم أو غسل أبدانهم بطريقة آلية، وحيث يقفون صفاً لتلقى العلاج مثلما تصطف الآلات ومعدات الإنتاج على خطوط التجميع فى المصانع.
ومن البديهى أن مثل هذا التصرف لا يؤدى إلا إلى تجريد النزيل من الشعور بالهوية لعدم وجود ما يربطه بذاته. فالملبس والمأكل وأسرة النوم والمعاملة كلها متشابهة مما يطمس الهوية ويقضى على الشعور بالذات ويزيد من حالة التيه والشعور بالضياع وانخفاض المنزلة. وهناك من يتهم المؤسسات باتباع تلك السياسة بشكل مقصود من أجل الإقلال من عدد المشاكل التى يثيرها النزلاء، وسهولة السيطرة عليهم. فالإنسان بلا هوية ليست له حقوق، ولا يعرف ماذا يريد ولا إلى أين يسير، وليست له مطالب.

ويتطلب الأمر، فى حالة تطبيق المفهوم الحديث الذى سبقت الإشارة إليه، من المهنيين أن يكونوا يقظين دائماً فى تعاملهم مع حالات "الإعاقات الذهنية"، ففى حالة قدرة النزيل على ممارسة عمليات الاتصال يجب أن يخاطب باسمه مباشرة دون الحاجة إلى اللجوء للوالدين كى يكونا واسطة فى عملية التفاهم معه. أما على مستوى الأسرة، فإن مبدأ التطبيع يتطلب دمج "المعاق ذهنياً " بشكل كامل فى الأسرة، ولا يتأتى ذلك إلا عن طريق إقامة "المعاق ذهنياً " بين أسرته بدلاً من إقامته بالمؤسسات الإيوائية، وتؤدى عملية الدمج إلى التغلب على فكرة الشعور بالاختلاف لدى " المعاق ذهنياً "، كما تمنحه الفرصة للتعرف على الاستجابات المختلفة وعلى التحكم فى انفعالاته مما يمنع تضاربها، وعلى تنمية مهارات الاتصال لديه وفهم البيئة المحيطة لزيادة مستوى قدراته على التوافق.

أما في حالة ضرورة الإقامة بمؤسسة إيوائية بسبب طبيعة الإعاقة أو المضاعفات المصاحبة لها ، فيجب أن تتدرج نظم المعيشة فى تلك المؤسسات وتتنوع المعاملة بحيث يسمح لكل نزيل بدرجات متفاوتة من الشعور بالحرية وممارسة الشعور بالمسئولية ، كل حسب حالته . غير أن تحقيق هذا الأمر يتطلب أيضاً توفر مؤسسات إيوائية متنوعة المستوى بحيث تسمح بنيتها وأوضاعها بإقامة المعاق فى جماعات ينتمي إليها ويمارس من خلالها بعض الأعمال والنشاطات ذات الطابع الخاص كترتيب فراشه ، وغسل ملابسه أو ترتيبها ، وإعداد بعض حاجاته الخاصة من طعام أو شراب دون أن يتعرض للضرر ، وارتداء ملابسه الشخصية المميزة وفق ذوقه ورغبته ، وممارسة بعض النشاطات التى يميل إليها .

ويجب أن يراعى فى أى برنامج للرعاية الاجتماعية ضرورة توفير المثيرات والخبرات البيئية المناسبة لمساعدة الطفل على الاستمرار فى عمليات النمو والتطور العقلى والقيام بعمليات التوافق الاجتماعي ، وتهيئة السبل الكفيلة بتحقيق مستوى مقبول من التوافق الاجتماعي النفسى ، مما يؤدى إلى تنمية وتطوير قدرات الطفل على التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة ، والاعتماد على النفس ، والمساهمة فى نشاطات الجماعات المختلفة ، والشعور بأهميته للجماعة .

النمو الاجتماعي " للمعاق ذهنياً " فى فترة المراهقة :

نظراً لقلق الوالدين وخوفهما الدائم من مرحلة المراهقة وما يصاحبها من اضطرابات ، فإنهما قد يعمدان إلى حرمان " المعاق ذهنياً " من فرص تعلم السلوك المستقل ، وفرض الوصاية عليه ، ومنعه من الاتصال بالآخرين . ولهذا نشير إلى أنه من الضرورى السماح " للمعاق ذهنياً " بإقامة علاقات صداقة مع غيره خارج المنزل (مهما قل عدد أصحابه) ، من أجل المساهمة فى تخفيض حدة الصراع الذى ينشأ داخل الأسرة فى فترة مراهقة الأبناء . فإذا ما منح

المعـاقون ذهـنياً ، من الفئة المعتدلة فما فوق ، فرصة مقابلة الآخرين من جيلهم وفئـتهم العمرية ، في ظروف تتسم بالشعور بالمساواة وعدم الشعور بالنقص ، فـإن عمـليات النضـج تحدث بسهولة دون تعقيدات ، مما يؤدى إلى أن يكتسب الفرد الاستقلال وأن يحقق المكانة الاجتماعية بشكل مقبول .

ويسـتطيع الوالـدان المسـاهمة فـي هـذه العمـلية عـن طـريق حث الطفل وتشـجيعه عـلى القيـام بعمـليات الاتصـال مع الإقلال تدريجياً من سيطرتهم عـليه. وليس هناك من فرق ، في هذا المجال ، بين حاجات " المعاقين ذهنياً " من الفئة المعتدلة وزملائه من الأسوياء .

ونـود الـتأكيد مـرة أخـرى ، عـلى حاجة جميع الشباب إلى الشعور بقدر من الاسـتقلال فـي مرحـلة المـراهقة ، وأن الحمايـة الـزائدة الـتى تفرض من قبل الوالديـن أحيانـاً ، تـؤدى إلى عدم نمو الشعور بالاستقلال أو القدرة عليه لدى الطفـل ، كمـا تؤثر بشكل سلبى على القدرة على اتخاذ القرار وعلى عمليات تعديـل وإعـادة تشكيل بعض مكونات الشخصية والسلوك ، مهما كان حجم الخـبرات المكتسـبة . وعادة ما تتركز الخطورة ، في حالة " المعاقين ذهنياً " ، في قيـام الأهـل بعمـليات الإنفـاق ، واتخاذ القرار ، وعدم إشراك المعاق المراهق أو مناقشـته أى أمـر كـان أو الـتعامل معه كشخص بالغ . ولهذا فقد يبقى المراهق غـير ناضـج وعديـم الخبرة مما يؤدى إلى الحد من قدرته على العمل المستقل أو ممارسة عمليات الكفاية الذاتية أو الحياتية بشكل طبيعى .

برنامج اكتساب المهارات الاجتماعية :

يشير تعريف الرابطة الأمريكية " للإعاقات الذهنية " إلى وصف "الإعاقة الذهـنية " بأنهـا : " نقص في القدرة على القيام بالعمليات العقلية ، ويرجع ذلـك إلى أسـباب تكويـنية ممـا يـؤدى إلى اضطراب أو أكثر في مجالات النضج والتعلم والتوافق الاجتماعي " .

وقد أعادت الرابطة النظر فى التعريف السابق وعملت على تعديله بحيث أصبح كما يلى :

" الإعاقة الذهنية هى نقص فى القدرة على القيام بالعمليات العقلية مما يؤثر على السلوك التوافقى " .

ومع أنه تم إدخال تعديلات على التعريف كما يبدو خلال التعريف الأخير من الإشارة إلى سبب " الإعاقة العقلية " مع التأكيد على عمليات التوافق كمظهر من مظهر النضج والتعلم ، إلا أن التعريفين لم يتجاهلا العلاقة المسببة القائمة بين " الإعاقة الذهنية " والقدرات الاجتماعية والسلوك الاجتماعي . فإذا ما حدث تطور أو تغير فى مستوى القدرات العقلية ، فسرعان ما ينعكس ذلك على السلوك الاجتماعي ومظاهره .

وعادة ما يشير مفهوم السلوك التوافقى إلى قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات وتوقعات الآخرين فى المواقف الاجتماعية المختلفة ، فالتفاعل الاجتماعي ، على سبيل المثال ، يتطلب توفر مرسل ومستقبل ، وقدرة على فهم الرموز والإشارات اللغوية واستخدامها بشكل جيد ، ونوعا من الكفاية الاجتماعية لا يقل عن الحد الأدنى المطلوب لحدوث التفاعل . وقد أدى عدم قدرة " المعاق ذهنياً " على مقابلة توقعات ومتطلبات الآخرين إلى الحد من عدد المواقف الاجتماعية التى يمكن أن يتعامل معها . ومع ذلك ، فقد نجح كثير من " المعاقين ذهنياً " فى التعامل مع غيرهم فى مواقف كثيرة ومتنوعة ، وذلك بعدما خفف الآخرون من مستوى توقعاتهم ومطالبهم تجاه المعاق .

وتهدف التربية الاجتماعية إلى تخفيض مستوى التوقعات التى يفرضها الناس على الآخرين ، والى زيادة قدرة " المعاقين ذهنياً " على مقابلة توقعات ومطالب الناس تجاههم ، مما يمكنهم من التفاعل بنجاح فى المواقف الاجتماعية.

ومما يجب لفت الانتباه إليه أن مفهوم الكفاية الاجتماعية أو التوافق مع البيئة هو طريق ذو اتجاهين ، ويتطلب من طرفى التفاعل السائرين فيه القيام بمجموعة معينة من العمليات واستخدام مستويات معينة من التوقعات والتفاعل ، من أجل حدوث نوع من الاتصال الجيد والضرورى لاستمرار عمليات التوافق . وهناك ثلاثة أساليب يمكن استخدامها للتغلب على النقص فى مستوى الكفاية الاجتماعية أو القدرة على التوافق لدى " المعاق ذهنياً " ، وهى :

١- محاولة تعديل نمط سلوك الشخص لتمكينه من التعامل مع المواقف الاجتماعية التى سوف يتعرض لها ، ويعنى ذلك أن نعمل مثلاً على تعليم " المعاق ذهنياً " كيف يأكل ويشرب ويلبس ويتحدث بحد أدنى من التقبل وبشكل لا يؤدى إلى رفضه من قبل الآخرين .

٢- وهناك أسلوب آخر يتمثل فى عدم تعريض الشخص المعاق للمواقف التى لا يستطيع التعامل معها ، مع تشجيعه على التفاعل مع مواقف أخرى يحسن التصرف فيها ، ويعنى ذلك أن نعمل على تصميم وهندسة الموقف البيئى والتحكم فيه بشكل لا يؤدى إلى رفض المعاق أو تجاهله ، وبمستوى يتناسب وقدرات " المعاق ذهنياً " فى الوقت الراهن ، غير أن من مساوئ هذا الأسلوب أنه يحد من عدد المواقف المحتملة التى كان من الممكن أن يتعرض لها " المعاق ذهنياً " ويتعامل معها .

٣- أما الأسلوب الثالث فيتعلق بمحاولة تعديل أو تغيير متطلبات وتوقعات الآخرين فى المواقف التى سوف يتعرض لها الشخص " المعاق ذهنياً " ، مما يمكنه من التفاعل مع غيره بالرغم من نقص قدراته الاجتماعية ، ويتطلب هذا الأسلوب توفر نوع من الوعى لدى أفراد المجتمع ، ولا يحتمل تحقيقه إلا عن طريق تقديم الحقائق الأساسية للناس عن " الإعاقة الذهنية " وتبصيرهم بحاجات أطفال و أفراد هذه الفئة وطبيعة قصور بعض قدراتهم

عن غيرهم من الأسوياء ، وعن طريق تثقيف الفئات الاجتماعية حتى تجيد طرق التعامل مع المعاقين بأساليب تساعد الآخرين على التغلب على أوجه النقص لديهم عندما يواجهون مواقف اجتماعية .

ولضمان نجاح برامج الرعاية الاجتماعية من هذا القبيل ، فإن الأمر يتطلب الإحاطة بما يلى :

١- رسم إطار السلوك الشخصى للمعاق حالياً .

٢- التعرف على قدرات الشخص المعاق واستعداداته والإحاطة بحدودها .

٣- تحديد المتطلبات والتوقعات التى سيصادفها الشخص عند عودته إلى بيئته الأصلية .

٤- تصميم برنامج لتعديل سلوك الشخص المعاق بما يتلاءم والمتطلبات أو التوقعات المنتظرة .

العناصر الأساسية فى عملية تأهيل " المعاقين ذهنياً " :

هناك مجموعة من العناصر الأساسية التى يجب مراعاتها أثناء وضع الخطط العملية لرعاية المعاقين ذهنياً حيث أثبتت الدراسات أن من أهم العناصر التى تساعد "المعاق ذهنياً " فى التغلب على آثار إعاقته ما يلى :

١- البرامج التأهيلية : حيث إن البرامج التأهيلية هى الوسيلة العملية التنفيذية لتقديم خدمات متخصصة تحت إشراف فريق من المتخصصين فى مجالات الصحة النفسية والإرشاد والمجالات الاجتماعية والتربوية وغيرها وقد تكون هذه البرامج على مستوى جهود فردية تقدمها مؤسسات خاصة أو على مستوى الدولة ، و بصفة عامة لا يمكن تصميم البرامج فى مجال تقديم خدمات اجتماعية أو نفسية أو صحية للمعاقين إلا بعد عملية قيام فريق متخصص بتقييم حاجات أفراد هذه الفئة وفقاً لمستوى إعاقتهم العقلية .

٢- الخدمات التأهيلية المصاحبة للبرامج : وتشمل الخدمات التربوية والصحية والاجتماعية والتربوية المتخصصة مثل التعليم والجراحة والتمريض والتدريب ومعالجة مشاكل اللغة والسمع والنطق والسلوك الاجتماعى وتقديم الإرشاد النفسى والتوجيه المهنى لهم ولأسرهم.

٣- الكوادر المتخصصة : إذ إن تنفيذ البرامج المختلفة التى تهدف إلى مساعدة "المعاقين ذهنياً " هى من مسئولية فريق متعدد الاختصاصات يجب أن يكون مدرباً على تقديم خدمات متميزة لأفراد هذه الفئة ويشمل هذا الفريق الأخصائى النفسى وأخصائى التشخيص والطبيب وطبيب الصحة النفسية ، والمرشد الاجتماعى والتربوى .

٤- وجود مؤسسات أو مراكز تقدم خدمات التدريس : ومن أمثلة هذه المؤسسات المستشفيات ومراكز التأهيل للتأهيل والمشاغل المحمية ومراكز

التدريب المهنى والمدارس والمعاهد الخاصة بنوع كل إعاقة كمدارس التربية الخاصة بالصم والمكفوفين وتجدر الإشارة إلى ضرورة وجود أبنية خاصة تتناسب مع طبيعة برامج التأهيل التى يتم تقديمها للأطفال "المعاقين ذهنياً" و مجموعة الأنشطة التى يتم تدريبهم عليها .

٥- الأجهزة : وتشمل هذه الأجهزة الصناعية والأطراف الصناعية والوسائل السمعية والبصرية المعينة و بطاريات الاختبارات فى المجالات التربوية والنفسية لأغراض خدمة الوضع و التأهيل .

المبادئ العامة لتأهيل "المعاقين ذهنياً" :

تتحدد مجموعة المبادئ العامة لتأهيل " المعاقين ذهنياً " فيما يلى :

١ - التأهيل عملية فردية تعنى بالشخص المعوق وتتناول مشكلته سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو جسمية .

٢ - التأهيل عملية متكاملة تتكامل فيها مختلف الخدمات النفسية و الطبية والاجتماعية و المهنية و التربوية سواء كانت فى مجال التشخيص أو العلاج أو التدريب أو التشغيل .

٣ - يجب أن تبدأ عملية التأهيل فى الوقت الذى يتم فيه اكتشاف الإعاقة والتأكد من وجودها لدى الفرد المعاق .

٤ - أن تأخذ عملية التأهيل ميول الفرد وقدراته واستعداداته وحاجاته و قيمه واتجاهاته فى العمل .

٥ - أن تنطلق عملية التأهيل من القدرات المتوفرة لدى المعاق والعمل على دفعها للوصول إلى أكبر حد ممكن .

٦- يجب مراعاة سمات " المعاق ذهنياً " الشخصية فى عملية التأهيل .

٧-أن تسعى عملية التأهيل إلى مساعدة " المعاق ذهنياً " على التكيف مع ذاته وذويه وأفراد مجتمعه .

٨-أن تأخذ عملية التأهيل بعين الاعتبار تقديم خدمة للمجتمع .

٩-أن تعتبر عملية تأهيل " المعاقين ذهنياً " وسيلة للوصول بهم الى الضمان الاجتماعى .

١٠-أن توفر برامج التأهيل ضمان فرص عمل " للمعاقين ذهنياً " .

١١-أن توفر التشريعات التى تضمن حقوق " المعاقين ذهنياً " .

١٢-أن تأخذ عملية التأهيل عملية الحراك الاجتماعى وتغير القيم والعادات والظروف الاقتصادية المتغيرة وتغير المهن وظهور مهن جديدة .

المبادئ الخاصة لتاهيل " المعاقين ذهنياً " :

١-أن تكون المهن التى يلتحق بها " المعاقون ذهنياً " بسيطة وتنطوى على عدد قليل من المهمات والمهارات التى تتناسب مع قدراتهم .

٢-أن تكون الأدوات المستعملة سهلة الاستعمال .

٣-أن تكون مجموعة الأعمال التى يتضمنها برنامج التأهيل أعمال روتينية .

٤-أن تكون تعليمات التدريس والعمل واضحة وبسيطة ومرنة تساعد "المعاقين ذهنياً " على تعلمها وتنفيذها .

٥-أن تتناسب هذه الأعمال مع ميول وقدرات " المعاقين ذهنياً " وسماتهم الشخصية .

٦-أن يتناسب العمل مع متطلبات الظروف الاقتصادية للأفراد " المعاقين ذهنياً" و المجتمع الذى يعيشون فيه .

٧-أن تكون ظروف العمل مثيرة وجذابة بالنسبة للفرد " المعاق ذهنياً " وفيها مجال للاستمتاع .

٨-أن يتجنب أصحاب العمل ممارسة الضغوط النفسية على "المعاقين ذهنياً ".

٩-أن يتدرب " المعاق ذهنياً " أثناء العمل أو قبل العمل وأن توفر له الحوافز للاستمرار فيه .

الأسس العامة لخدمات التأهيل الشاملة :

تشمل الأسس العامة لخدمات التأهيل الشاملة على مجموعة من الخطوات على النحو التالى :

١- التعرف على طبيعة و مستوى " الإعاقة الذهنية " لكل فرد على حِدَةٍ ونوع الخدمات التى يحتاجها والتى يجب أن تقدم له .

٢- التشخيص الطبى والسيكولوجى : بهدف التعرف على مدى ومستوى مشكلته ومقدار العجز، ومعرفة الصعوبات التى تواجهه لمساعدته على التكيف معها والوصول إلى حلها .

٣- التوجيه المهنى والإرشاد النفسى : للأفراد " المعاقين ذهنياً " ويهدف الإرشاد بمجمله إلى مساعدة الفرد " المعاق ذهنياً " على التعرف على قدراته وإمكاناته ومشكلاته وتقبل إعاقته وتخفيف مشاعر التوتر والقلق والاكتئاب وشعوره وتعريفه بظروف العمل وبالأجور وبسوق العمل وبميوله وقدراته وحاجة سوق العمل وقوانين ولوائح العمل وتشريعاته .

٤- استعادة الطاقة البدنية : وتهدف هذه المحاولة إلى مساعدة الفرد " المعاق ذهنياً " على التخفيف من الصدمة والتقليل من أثر الإصابة والعجز وقد يحتاج " المعاق ذهنياً " إلى التدخل الجراحى والعلاج الطبيعى والنفسى واستعمال وسائل معينة ومساعدة تمكنه من التغلب على بعض مؤشرات و مظاهر العجز الموجود لديه .

٥- مرحلة تقييم " المعاق ذهنياً " قبل التدريس : إن عملية التقييم تساعد "المعاق ذهنياً " على معرفة قدراته التى يمكنه استغلالها فى العمل .

٦- مرحلة التدريس المهنى : وهذه المرحلة هى المرحلة الفعلية فى التدريب على أيدى متخصصين فى ظروف آمنة وفى مشاغل محمية و ورش خاصة .

٧- مرحلة الخدمات المساعدة : وتشمل هذه تأمين سكن " للمعاق ذهنياً " والملابس وضمان تنقله وسفره و وجود أجهزة مساعدة تعينه على القيام بعمله .

٨- مرحلة التشغيل : وتعنى بذلك إيجاد فرص عمل " للمعاق ذهنياً " فى المؤسسات الاجتماعية .

٩- مرحلة المتابعة : وتشمل هذه المرحلة تقييما للعثرات والانتكاسات وفرص النجاح والتقدم التى تعرض لها " المعاق ذهنياً " أثناء العمل بهدف ضمان استمراريته فى العمل وتذليل الصعوبات التى تواجهه .

خدمات تأهيل " المعاقين ذهنياً " وتشمل ما يلى :

أولاً : خدمات التأهيل الطبى :

وتهدف هذه الخدمات إلى تحسين وضع " المعاق ذهنياً " الجسمى والعقلى وتمكنه من استعادة قدرته على العمل وتمكنه من الاعتناء بنفسه وتشمل هذه الخدمات ما يلى :

١-خدمات المعالجة الطبية والجراحية .

٢-المعالجة المهنية وتعديل وظائف الجسم واستخدامها بشكل جيد .

٣-توفر الأطراف الاصطناعية والأجهزة المساعدة فى حالة الحاجة اليها .

٤-التدريب على الأنظمة اليومية الحياتية والرعاية الذاتية .

و يجب مراعاة الاعتبارات التالية عند تقديم الخدمات السابقة :

١-يجب أن يشتمل العلاج كل مشكلة المعاق النفسية و الاجتماعية و التربوية وغيرها .

٢-استمرار " المعاق ذهنياً " فى القيام بالأنشطة التى تدرب عليها .

٣-استغلال الأجهزة والقوى غير المعطلة فى جسم " المعاق ذهنياً " .

٤-مساعدة " المعاق ذهنياً " على تقبل حالته وتقديم الإرشاد النفسى له .

ثانياً : التربية الخاصة :

وتهدف إلى تقديم خدمات خاصة لفئات هذه الإعاقة حسب مستواها ونوعها وشدتها حيث أن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون القيام بما هو مطلوب منهم مثل الأسوياء ومن المؤسسات التى تقدم لهم الرعاية المتخصصة ما يلى :

١- نظام المدارس الداخلية (الإقامة الدائمة) وهذه المدارس تقدم خدمات لذوى "الإعاقة الذهنية " الشديدة .
٢- نظام المدارس النهارية وهى المدارس التى تقدم لهم خدمات أثناء النهار وبعدها يعود " المعاق ذهنياً " الى منزله .
٣- نظام الصفوف الخاصة فى المدارس العادية .
٤- نظام غرف المصادر .

ثالثاً : خدمات التقييم والإرشاد والتوجيه المهنى :

وتشمل هذه الخدمات التقويمية الجوانب التالية :

١-القدرات الجسمية والعقلية " للمعاق ذهنياً " .
٢-حالته الصحية ونتائج العجز .
٣-قدرات وطاقات " المعاق ذهنياً " المتبقية لديه .
٤-اتجاهات " المعاق ذهنياً " نحو العمل والتدريب المهنى .
٥-اهتمامات وميول ودوافع " المعاق ذهنياً " .
٦-المستوى التعليمى والثقافى لديه .
٧-مهارات وعادات العمل والخبرات السابقة لديه .

رابعاً : خدمات الإرشاد النفسى :

وتشمل مساعدة " المعاق ذهنياً " على تقبل إعاقته ورفع مفهومه عن نفسه ورفع ثقته بنفسه وشعوره باللياقة والقيمة وتخفيف المشاعر السلبية الناتجة لديه عن إصابته بالإعاقة وإزالة مشاعر القلق والخوف والتوتر والإحساس بالدونية لديه ويجب أن تأخذ هذه الخدمات ما يلى بعين الاعتبار :

١- فردية السلوك البشرى أى أن لكل فرد سلوكا يختلف عن سلوك غيره من الأفراد الآخرين .
٢-الثبات النسبى للسلوك الأمر الذى يساعد على فهمه وضبطه والتنبؤ به .

٣-قابلية السلوك البشرى للتعديل .

٤-استعداد " المعاق ذهنياً " لتقبل الخدمة .

٥-تقبل " المعاق ذهنياً " بغض النظر عن مشكلاته .

٦-إن الإرشاد عملية مستمرة لا تقتصر على المشكلة الراهنة عند " المعاق ذهنياً ".

٧-مراعاة مبدأ السرية فى الإرشاد .

٨-أن تمتد عملية الإرشاد لتشمل أسر ذوى " الإعاقات الذهنية " .

خامساً : التدريب المهنى :

ويهدف هذا التدريب إلى ما يلى :

١-تمكين " المعاق ذهنيا " من القيام بأنشطة اقتصادية بحيث يستفيد من تأهيله المهنى .

٢-إكساب " المعاق ذهنياً " مهارات مهنية ووظيفية تساعده على الالتحاق بالعمل الذى يتناسب مع قدراته .

٣-مساعدة الفرد " المعاق ذهنياً " على الاستقلال المادى عن غيره .

سادساً : التشغيل المهنى :

ويشمل ذلك ما يلى :

١-مساعدة " المعاق ذهنياً " على كسب عيشه بنفسه .

٢-تحقيق مكانة اجتماعية مناسبة له .

٣-مساعدة " المعاق ذهنياً " على تحقيق الاستقلال الذاتى .

٤-تعريف " المعاق ذهنياً " بظروف العمل و إصاباته .

٥-تعريف " المعاق ذهنياً " بسوق العمل قدر الإمكان .

٦-تعريف " المعاق ذهنياً " بلوائح وقوانين العمل قدر الإمكان .

سابعاً : الخدمات الاجتماعية :

وتشمل ما يلى :

١-إيجاد سكن ملائم " للمعاقين ذهنياً " .

٢-مساعدتهم على التنقل من مكان السكن الى العمل .

٣-توفير خدمات ترويحية لهم .

٤-تأمينهم صحياً وتأمين مختلف حاجاتهم الكسائية والبيولوجية والغذائية .

ثامناً : العناية " بالمعاقين ذهنياً " فى المشاغل المحمية :

حيث إن هذه المشاغل تقدم لهم ما يلى :

١-التقييم والتدريس والتوجيه المهنى والتشغيل .

٢-الرعاية الصحية والتأهيل الطبى .

٣-المساعدة فى الحصول على الوسائل المعينة وأجهزة التأهيل (نظارة ، سماعة أذن ، عكّازَة) .

٤-توفير الخدمات الاجتماعية و الترويحية .

٥-المساعدة فى إيجاد فرص عمل .

التأهيل المهنى وإعداد " المعاقين ذهنياً " للعمل :

يعد التأهيل المهنى أو التدريب المهنى هو مجال إعداد " المعاقين ذهنياً " للحياة مع الراشدين ، وخطوة عملية لتحقيق اندماج أفراد هذه الفئة فى المجتمع ، حيث يهدف التأهيل المهنى " للمعاقين ذهنياً " إلى تنمية مهاراتهم المهنية ، وتشغيلهم فى عمل مفيد ، يشعرهم بالكفاءة والسعادة ويمكنهم من كسب الرزق وإعالة أنفسهم وأسرهم بدرجة ما ، و يجعلهم يعيشون الحياة الطبيعية كأقرانهم العاديين .

و بذلك تعد برامج التأهيل المهنى مكملة لبرامج التعليم والتأهيل الاجتماعى ، وهى التى تمكن " المعاقين ذهنياً " من الحصول على عمل مفيد ،

يتحولون به من العجز إلى القدرة والاعتماد على الذات و الاندماج مع الآخرين فى الحياة الطبيعية.

و نحن الآن فى بدايات القرن الحادى والعشرين لم يعد مناسباً الوقوف عند تعليم "المعاقين ذهنياً " مجرد عمل السلال و المكانس و الكراسى القش والسجاد اليدوى وغيرها من الأعمال اليدوية البسيطة ، حيث إن مثل هذه الصناعات لم يعد لها مكان فى عصر الصناعات الحديثة و تقنياتها ، وفى نفس الوقت قد ظهرت فى هذا المجال أعمال عديدة يمكن تدريب " المعاقين ذهنياً " عليها و تشغيلهم فيها مع العاديين .

وبالضرورة فقد أدى هذا التطور إلى تغيير جذرى فى برامج التأهيل المهنى وأساليب التوجيه و التدريب و التشغيل لأفراد هذه الفئة ، مما دفع العاملين فى مجال التربية الخاصة إلى الاستفادة من إسهامات علم النفس المهنى والتطبيقى فى التأهيل المهنى " للمعاقين ذهنياً " ، وفيما يلى نعرض بشىء من التفصيل بعض نظريات الإرشاد المهنى ومراحل النمو المهنى ، وخطوات التأهيل المهنى التى تبدأ بالتربية المهنية فى مراحل التعليم المختلفة ، ثم التوجيه المهنى فى سن من (١٤ ـ ١٦) عاما ، ثم التدريب المهنى فى سن من (١٦ ـ ١٨) عاما ، و أخيراً مرحلة التشغيل فى سن من (١٨ ـ ٢١) عاما .

نظريات الإرشاد و النمو المهنى :

اهتم علم النفس المهنى بالبحث فى نشأة فكرة العمل عند الإنسان وتطورها والعوامل التى تجعله يختار عملاً معيناً و ينجح فيه ويرضى به ، وفى هذا المجال نجد أن أصحاب نظريات السمات قد اهتموا بالتركيز على أن اختيار الفرد لمهنة معينة يعتمد إلى حد كبير على المواءمة بين استعداداته ، وميوله ، وسماته الشخصية من ناحية وعلى مطالب هذه المهنة و شروط النجاح فيها ومتطلباتها ، ومسئولياتها ، وقد افترض " بارسونز " مؤسس هذه النظرية أن للأفراد خصائص ثابتة نسبياً (الذكاء والميول والسمات) و للأعمال

مواصفاتها المختلفة (شروط العمل) فإذا أحسن الإنسان اختيار العمل المناسب لقدراته ، فسوف يكون ناجحاً فى هذا العمل و منجزاً فيه .

و من جهة أخرى يشير كل من " باترسون " و " وليمسون " الى أهمية عمل المزاوجة بين قدرات الفرد ومواصفات العمل ، و قد استخدموا فى ذلك الاختبارات النفسية فى تحليل الفرد و معرفة قدراته و استعداداته و ميوله وقاموا بتحليل المهن الموجودة في المجتمع و أعدوا المواصفات المطلوبة لكل مهنة و اهتموا فى الإرشاد المهنى بمساعدة الأفراد على تحقيق المواءمة بين قدراتهم و شروط العمل الذى يختارون التدريب عليه .

أما أصحاب نظريات النمو المهنى فافترضوا أن فكرة الفرد عن العمل تنمو معه تدريجياً من الطفولة إلى الرشد ، و اعتبروا أن الاختيار المهنى عملية مستمرة مع الفرد ، تخضع لنموه المهنى ، و تتأثر بنموه العقلى والجسمى والنفسى والاجتماعي و بظروفه الأسرية و الاجتماعية و الثقافية ، و جعلوا مهمة الإرشاد المهنى مساعدة الفرد على اختيار المهنة التى تناسب فكرته عن نفسه ، وتشبع له حاجاته و ميوله ، واعتبروا توافق الشخص مع المهنة دليلاً على أن اختياره جيد ، أما عدم توافقه فيعد دليلا على أنه اختار مهنة لا تناسبه، ولا تشبع حاجاته وميوله ، وعليه أن يغيرها إلى مهنة أخرى أكثر ملاءمة له .

مراحل النمو المهنى :

اتفق أصحاب نظرية النمو المهنى على أن النمو المهنى يبدأ عند الفرد من مرحلة الطفولة ، ويستمر معه فى المراهقة والرشد ، ولكنهم اختلفوا فى تحديد هذه المراحل ، وذهبوا فى ذلك إلى فروض كثيرة ، نلخصها فيما يلى :

* **نظرية " جينزبيرج "** : حيث افترض أن عملية الاختيار المهنى تستغرق وقتاً طويلاً من حياة الفرد و تمر بالمراحل التالية :

١ ـ مرحلة الاختيار التخيلى : تستمر فى مرحلة الطفولة ، و تنقسم إلى مرحلتين فرعيتين : مرحلة اللذة حتى سن السابعة ، و مرحلة الإرضاء من

ســن (٨ ـ ١٢) سنة ، حيث يبدأ تفكير الطفل فى المهنة بالحدس و التخيل و الـتخمين ، فيخـتار المهـنة التى يعتقد أنها ممتعة لمن يعمل بها ، و يرغب فـى أن يكون شرطيا يقبض على اللصوص أو سائق سيارة أو معلماً يعلم الـتلاميذ أو غيرهـا من المهن ، ثم تتغير هذه الفكرة فى سن الثامنة تقريباً إلى أن العمـل لإرضـاء الكـبار المهمين فى حياته ، و يختار المهنة التى يعمل فيها والده أو أخوه الأكبر أو أى شخص قريب له ، ويعتقد أن اختيار عمل والـده أو مـن يشـابهه ، سـوف يجعلـه كـبيراً مـثل الذين يعملون فى هذا العمل .

ومـن الملاحـظ أن الأطفـال فى مرحلة التخيل لا يفكرون فى الوسيلة التى تمكنهم من العمل فى المهنة التى يختارونها ، ولا يتصورون كيف يصلون إليها ، و لا يدركـون مـا فيهـا مـن مسئوليات أو صعوبات ، فتفكيرهم المهنى خيالى لا يرتـبط بـالواقع ولا يرتـبط بميولهـم المهنية ، مما يجعل اختياراتهم لهذه المهن غير واقعية ، وقابلة للتغير فى سنوات المراهقة .

٢ ـ مرحـلة الاخـتيار المبدئى : حيث تستغرق تلك المرحلة سنوات المراهقة من سن (١٢ ـ ١٩) سنة تقريباً ، وتنقسم هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل فرعية: مرحلة الميول ، ومرحلة القدرات ، ومرحلة القيم .

حيـث يكـون اخـتيار المـراهق للمهنة فى البداية على أساس الأنشطة التى يـرغب فيهـا ويميـل إليها ، ثم يتحول بعد ذلك إلى اختيار المهنة التى تتفق مع قدراتـه ومسـتواه الدراسى وفكرته عن نفسه ، ثم يتحول مرة أخرى إلى اختيار المهنة التى تحقق له مكانة اجتماعية ودخلاً مناسباً ، وتعطيه الحرية فى العمل .

وفـى نهايـة المراهقة تتبلور قدراته وميوله و يدرك الواقع الذى يعيش فيه ، ودوره فى الاختيار المهنى ، فلا يكون اختياره للمهنة على أساس ميوله وقدراته وقـيمه فحسـب ، بل يضع فى اعتباره ظروف العمل والواقع الذى يعيش فيه ، ويعـدل طموحاتـه المهـنية حـتى تـتلاءم مطالبه الشخصية مع ظروفه الواقعية ، ويتحول فى اختياره من الذاتية إلى الموضوعية ، و يحاول التوفيق بين الناحيتين .

٣ ـ مرحلة الاختيار الواقعي : تستغرق مرحلة المراهقة المتأخرة و بداية الرشد (من سن ١٩ ـ ٢٤) عاما ، و فيها ترتبط أفكار الفرد المهنية بقدراته و ميوله وظروف مجتمعه وإمكانات العمل فيه ، فيختار العمل على أساس اعتبارات موضوعية واقعية ، ويسعى إلى استكشاف المهن المتوفرة ليختار العمل الذى يناسب قدراته واستعداداته و ميوله ، و يحقق له المكانة الاجتماعية والدخل المناسب فى ضوء الأعمال المتوفرة فى المجتمع .

و من ثم يجتهد الفرد فى اكتساب الخبرات و المهارات التى تؤهله لهذا العمل و تجعله متخصصاً فيه ، و تساعده على الاستقرار فيه ، و تحقق له النضج المهنى و التوافق مع العمل .

* **نظرية " سوبر "** : افترض " سوبر " أن كل فرد يختار العمل الذى يتفق مع فكرته عن نفسه و يشبع حاجاته ، فيقبل على العمل الذى يتفق مع صورته عن ذاته ، و ينفر من العمل الذى لا يتفق مع هذه الصورة ، ويسعى إلى تغييره إلى عمل آخر يناسبه و يحافظ على فكرته عن نفسه ، ويمر النمو المهنى بحسب نمو الذات بالمراحل التالية :

١ ـ مرحلة النمو : تستمر من الولادة حتى سن (١٤) عاما ، ويتكون فيها مفهوم الطفل عن نفسه و عن قدراته و ميوله ، و يبدأ الاختيار فيها على أساس الحدس و التخمين واللعب الإيهامى ، ثم ينمو بعد ذلك و يختار الأنشطة التى يحبها ويرغب فيها ، وفى نهاية المرحلة يختار الأنشطة المهنية التى يقدر عليها ، و تناسب قدراته و استعداداته الخاصة .

٢ ـ مرحلة الاستكشاف : تستغرق مرحلة المراهقة و بداية الرشد من سن (١٥ ـ ٢٤) عاما ، وتتبلور فيها قدرات الشخص وتتضح ميوله المهنية من خلال الدراسة و الخبرات التى يكتسبها ، و يختار الأنشطة المهنية على أساس ميوله وقدراته و قيمه ، و يجمع المعلومات و الخبرات عن المهن المختلفة المتوفرة فى المجتمع ، مما يجعل اختياره لمهنته فى هذه الفترة أكثر واقعية وموضوعية ، و يستطيع تعديل قراراته المهنية حتى تتلاءم مع قدراته وظروف مجتمعه ، فلا يكون مثالياً فى اختياره.

٣ ـ مرحلة التأسيس : يتم فيها اكتساب الخبرات و المهارات المهنية التى تساعد الفرد على الاستقرار فى العمل و الترقى فيه ، و يشعر الفرد عادةً بالرضا عن العمل الذى يشبع حاجاته ، و يتفق مع ميوله وفكرته عن نفسه ، ويدفعه إلى الإبداع وزيادة الإنتاج ، وتستغرق هذه المرحلة سنوات الرشد المتوسطة (٢٥ ـ ٤٤) عاما .

٤ ـ مرحلة الاحتفاظ : تمتد من سن (٤٥ ـ ٦٥) عاما ، و فيها يحافظ الفرد على عمله و يسعى إلى استمرار عطائه فيه ، والارتقاء به .

٥ ـ مرحلة الأفول : وهى مرحلة التراجع فى القدرة على العمل و الرغبة فى التقاعد بعد سن (٦٥) عاما .

* **نظرية " هولاند "** : افترض " جون هولاند " أن كل إنسان ينجذب إلى الأعمال التى تناسب شخصيته المهنية و التى تنمو معه تدريجياً من الطفولة إلى الرشد ، ولو فهمنا الأنشطة التى يحبها الفرد أمكننا التنبؤ بالعمل الذى يناسبه وينجح فيه ، ولو حددنا المهارات التى يتطلبها كل عمل أمكننا التنبؤ بخصائص الفرد الذى ينجح فى هذا العمل و يبدع فى أدائه .

و يرى " هولاند " أن دور الوالدين كبير فى نمو الشخصية المهنية لدى أبنائهم ، من خلال ما يغرسان فيه من أفكار و اهتمامات و معلومات مهنية ، وما يقدمانه من قدوة مهنية ، و يشجعان على سلوكيات وتفضيلات تسهم فى بلورة قدرات وميول الأبناء ، و استكشاف مجالات مهنية معينة دون غيرها .

و يتكون نمط الشخصية المهنية فى الطفولة ، و يصقل فى المراهقة ، و يبرز النمط الأساسى لهذه الشخصية فى سن (١٨ ـ ٣٠) عاما ، و يختار الشخص المهنة التى تتفق مع نمط شخصيته المهنية ، و ينجذب نحوها .

أما العمل الذى يتنافر مع هذا النمط فإنه لا يتوافق معه و لا يرضيه و هنا يسعى الفرد إلى تغييره الى العمل الذى يناسبه و يشبع حاجاته

النمو المهنى لدى "المعاقين ذهنياً" :

تسهم نظريات النمو المهنى التى أشرنا اليها فى تفسير كيف تتكون فكرة العمل عند "المعاقين ذهنياً " ، و كيف تنمو هذه الفكرة من الطفولة الى المراهقة و الرشد ، كما تمكننا من التعرف على العوامل التى تساعد على تحديد المهن التى يعملون بها .

فالأفراد " المعاقين ذهنياً " ينمون مهنياً تدريجياً كالعاديين ، ونستدل على نموهم المهنى من الأنشطة المهنية التى يقبلون عليها ، ومن ميولهم و اتجاهاتهم نحو المهن المختلفة فى الطفولة والمراهقة والرشد .

ويتأثر النمو المهنى عند " المعاقين ذهنياً " بنموهم الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى وبمستوى مهاراتهم فى القراءة والكتابة و الحساب ، وبظروفهم الأسرية و الثقافية و اتجاهات المجتمع نحو تأهيلهم و تشغيلهم ، و ما يوفره لهم من تربية مهنية وتوجيه مهنى فى مراحل التعليم المختلفة .

و توجد فروق فردية كبيرة بين " المعاقين ذهنياً " فى النمو المهنى بسبب الفروق بينهم فى النمو الجسمى والعقلى ومفهوم الذات والمعاملة الوالديه والخبرات المدرسية فى الطفولة و المراهقة .

حيث ينجذب " المعاق ذهنياً " نحو الأعمال التى تتفق مع مفهومه عن نفسه وتشبع حاجاته ، فكلما نما مفهوم الذات الإيجابى لديه سار نموه المهنى فى مساره الطبيعى ، ووصل الى النضج المهنى والتوافق مع العمل و الرضا به على قدر عقله .

و كلما كان العمل مشبعاً لحاجاته الجسمية و النفسية و الاجتماعية أقبل عليه وأحبه و انتظم فيه و حافظ عليه و زادت إنتاجيته كماً وكيفاً .

ويسهم الوالدان فى النمو المهنى لابنهما " المعاق ذهنياً " من خلال فهمها لحاجاته ، وتشجيعهما له على الأنشطة المهنية ، وثقتهما فى الأعمال التى يقوم بها ، وإيمانهما بإمكانية تأهيله و تشغيله ، ومساندتها فى اكتساب الخبرات والمهارات المهنية التى تمكنه من النجاح فى العمل و التوافق معه فى الرشد .

ولا يقل إسهامات المعلمين عن إسهامات الوالدين فى التربية المهنية " للمعاقين ذهنياً" فى المدارس ومراكز التأهيل ، " فالمعاق ذهنياً " يكتسب خبرات ومهارات مهنية كثيرة من البرامج الدراسية فى الأنشطة الصفية واللاصفية ، ومن تشجيع المعلمين له على الأعمال اليدوية و الفك و التركيب ، و ثقتهم فى الأعمال التى يقوم بها مما يساعد على نموه المهنى بأقصى قدر ممكن .

ويمر النمو المهنى عند " المعاقين ذهنياً " بنفس المراحل التى يمر بها عند العاديين ، فهم يمرون بحسب نظرية " جينزبيرج " بالتخيل ثم الاختيار المبدئى فالاختيار الواقعى ، ويمرون بحسب نظرية " سوبر " بالتخيل ثم الاستكشاف والتأسيس والاحتفاظ و أخيراً الأفول و التقاعد ، ومع هذا فإن نموهم المهنى يختلف عن النمو المهنى عند أقرانهم العاديين فى التوقيت ، و فى الكيفية التى ينتقل فيها من مرحلة إلى أخرى ، لاعتماده ـ أى النمو المهنى ـ على النمو العقلى والنضج الانفعالى والاجتماعي و نمو الميول والاستعدادات الخاصة وهى ضعيفة عند " المعاقين ذهنياً" ، كما أن النمو المهنى يعتمد على خبرات ومهارات كثيرة يكتسبها العاديون بأنفسهم و لا يكتسبها " المعاقون ذهنياً " إلا إذا وجدوا من يعلمهم إياها . لذا لا ينتقلون من مرحلة إلى أخرى فى النمو المهنى إلا بالتعليم المقصود فى البيت والمدرسة .

و من الملاحظ أن " المعاقين ذهنياً " يستمرون فى مراحل التخيل حتى سن ١٦ أو أكبر من ذلك ، حيث يكون تفكيرهم فى العمل مثل تفكير الأطفال ، يقوم على الحدس و التخمين ، و يختارون الأعمال التى يعتقدون أنها لذيذة وممتعة لمن يعمل فيها ، و قد تستمر مرحلة اللذة عندهم حتى سن ١٤ أو ١٥ ثم ينمون مهنيا إلى مرحلة الإرضاء ، فيختارون الأعمال التى يعتقدون أنها ترضى الكبار المهمين فى حياتهم ، و يفضلون المهن التى يعمل فيها آباؤهم أو إخوانهم ويصلون إلى هذه المرحلة فى سن متأخرة كثيراً عن أقرانهم العاديين .

ولا ينتقل " المعاقون ذهنياً " من مرحلة التخيل إلى مرحلة الاختيار المبدئى أو مرحلة الاستكشاف بأنفسهم ، لأن هذا الانتقال مرتبط بمستوى من النمو العقلى لا يصلون إليه ، مما يجعلهم ناقصى الأهلية فى الاختيار المهنى ،

ويحتاجون إلى مساعدة أولياء أمورهم ومعلميهم في اختيار الأعمال التي تناسب ميولهم وقدراتهم ، وتكون مفيدة لهم و لمجتمعهم ، و يكون اختيارهم للأعمال التي يؤهلون فيها اختياراً واقعياً موضوعياً ، فيه مراعاة لقدراتهم وميولهم وظروف المجتمع الذي يعيشون فيه ، وبدون هذه المساعدة يظل "المعاقون ذهنياً " في مرحلة التخيل ولا يرتقون إلى مراحل النمو التالية .

ويقصد بالاختيار الواقعي بالنسبة " للمعاقين ذهنياً " توجيههم إلى اختيار المهنة المناسبة لقدراتهم وميولهم والمتوفرة في سوق العمل ومفيدة لهم ولمجتمعهم ، ثم يأتي بعد ذلك مرحلة التأسيس في هذه المهنة بالتدريب عليها والاشتغال فيها والمحافظة عليها والترقي فيها قدر الإمكان ، والاستمرار فيها حتى التقاعد في سن الستين .

خطوات التأهيل المهنى " للمعاقين ذهنياً " :

يرتبط التأهيل المهني بالنمو المهني عند " المعاقين ذهنياً " ، ويتم في أربع خطوات رئيسة هي : التربية المهنية ، و الإرشاد المهني ، والتدريب المهني ، والتشغيل . وهذه الخطوات متداخلة و ليست منفصلة ، ومتكاملة وليست متوازية ، وكل منها تمهد للأخرى ومستمرة معها ، فالتربية المهنية تمهد للإرشاد المهني ومستمرة معه ، والإرشاد المهني يمهد للتدريب ومستمر معه ، والتدريب يمهد للتشغيل ومستمر معه ، مما يجعل خطوات التأهيل مترابطة ومتشابكة .

و نتناول هذه الخطوات في الآتي :

١- التربية المهنية :

يحتاج " المعاقون ذهنياً " الى التربية المهنية التي تساعدهم على اكتساب المعلومات والخبرات و المهارات الأساسية اللازمة للنجاح في التدريب المهني ، و تبدأ التربية المهنية معهم من سن مبكرة في الروضة والابتدائي وما بعدها ، لأن " المعاقين ذهنياً" لا ينمون مهنيا إلا من خلال المعلومات والمهارات والخبرات المهنية التي يحصلون عليها من الآباء و المعلمين ، مما يجعل التربية

المهنية جزءا لا يتجزأ من البرنامج المدرسى وهدفاً تربوياً فى تحقيقه أنشطة المدرسة من الروضة والابتدائى .

و يستخدم فى التربية المهنية أساليب عديدة منها : تنمية حواس الطفل ومهاراته الحركية الكبيرة والدقيقة ، وتحميله بعض المسئوليات المناسبة للعمل ، مثل ترتيب الأدوات وسقى الحيوانات فى الحظيرة ، وتقليم الأشجار ، ومسح السبورة وغيرها.

ومن أساليب التربية المهنية أيضا زيارة مراكز التدريب المهنى ، ومقابلة المسئولين عن التدريب و المتدربين ، ومشاهدة الأفلام عن التدريب ، و زيارة الورش والمصانع لجمع المعلومات عن المهن المختلفة قدر الإمكان ، ثم ممارسة العمل أو نماذج له فى المدرسة فى حصص الدراسات العملية أو الأشغال اليدوية أو الهوايات . ويقترح " فريجون " و زملاؤه أن يحصل "المعاقون ذهنياً" فى سن ٦ – ١٠ سنوات على نصف ساعة فى الأسبوع للتدريب على العمل فى المدرسة ، تزداد تدريجياً لتكون نصف يوم مرتين فى الأسبوع فى سن ١٠ – ١٣ سنة ، وثلاثة أيام فى الأسبوع فى سن من ١٣ – ١٥ سنة ، و أربعة أيام فى الأسبوع فى سن من ١٥ – ١٨ سنة ، ثم يبدأ التدريب الفعلى على المهنة فى سن من ١٨ – ٢١ سنة .

و التربية المهنية عملية مستمرة مع " المعاقين ذهنياً " حتى بعد التدريب المهنى والتشغيل ، فهم فى حاجة إلى معلومات وخبرات ومهارات مهنية لمساعداتهم على النمو فى مجال العمل ، والتطور بتطوره ، لأن المهن الحديثة متغيرة و متطورة ، تجعل من الضرورى إمداد العمال بما هو جديد فيها ، وإكسابهم المهارات التى تساعدهم على النمو والارتقاء فى العمل أثناء الخدمة .

٢- الإرشاد المهنى :

و الإرشاد المهنى عملية مكملة للتربية المهنية و لا يمكن الفصل بينهما ، فالتربية المهنية تمهد للإرشاد المهنى الذى يمهد للتدريب المهنى و التشغيل ،

ويقصد بالإرشاد المهنى مساعدة " المعاق ذهنياً " على اختيار المهنة التى تناسب قدراته واستعداداته و ميوله وتشبع حاجاته ، و مساعدته على التدريب عليها ، والالتحاق فيها ، والترقى فيها والتوافق معها ، والرضا بها .

و يتضمن الإرشاد المهنى خمس عمليات رئيسة هى :

١- تحليل الفرد للتعرف على قدراته و استعداداته وميوله واتجاهاته .

٢- تحليل العمل للتعرف على شروطه وظروفه ومسئولياته ، والمهارات المطلوبة لأدائه .

٣- توجيه الشخص " المعاق ذهنياً " الى العمل المناسب له عن طريق المواءمة بين قدراته وشروط العمل .

٤- مساعدة الشخص على الالتحاق ببرامج التدريب التى تكسبه المهارات والخبرات و المعلومات اللازمة لأداء العمل .

٥- مساعدة الشخص على الالتحاق بالعمل الذى تدرب عليه ومتابعته حتى يتوافق معه ويرضى به .

ويتبع فى الإرشاد المهنى " للمعاقين ذهنياً " أسلوب الإرشاد المباشر الذى يهدف إلى وضع كل شخص فى العمل المناسب له ومساعدته على التوافق مع هذا العمل . ويشترك فى عملية الإرشاد كل من الوالدين والمرشد المهنى وإخصائى التأهيل والمعلم والمدرب والشخص المعنى بالإرشاد ، حيث تكون مهمة هذا الفريق وضع خطة المستقبل المهنى للشاب واتخاذ إجراءات تنفيذها وتقويم أهدافها القريبة والبعيدة ، و تعديل الخطة كلما لزم الأمر .

و يبدأ تقديم خدمات الإرشاد المهنى " للمعاقين ذهنياً " من سن ١٥ سنة ، وتستمر معهم فى مراحل الحياة التالية لمساعدتهم على التوافق مع العمل والرضا به أو تغييره إلى عمل آخر مناسب لقدراتهم و مفيد لهم و لمجتمعهم .

فالإرشـاد المهـنى – مثل التربية المهنية – عملية مستمرة مع " المعاقين ذهنياً " لمساعدتهم على التوافق المهنى مع التغيرات التى تطرأ على العمل .

و يجب مراعاة الآتى فى الإرشاد المهنى " للمعاقين ذهنياً " :

١- توجيههم الى التدريب على مهن حية فى المجتمع .

٢- توجيههـم مهـنياً فى ضوء حاجاتهم وقدراتهم و قيم المجتمع الذى يعيشون فيه .

٣- اختيار المهنة التى ليس فيها تضخم بالأيدى العاملة حتى يسهل تشغيلهم فيها .

٤- اشتراك الوالدين فى اختيار المهنى المناسبة لابنهما .

٥- تطـور المهـن فـى المجـتمعات الحديثة و ما يتطلبه من تنمية مهارات العامل سنة بعد أخرى حتى يستمر توافقه معها و رضاه بها .

٣- التدريب المهنى :

قـد يعـتقد الـبعض فـى عدم صلاحية " المعاقين ذهنياً " إلا للتدريب على الأعمـال اليدويـة البسـيطة مثل : عمل المكانس ، وكراسى الخيزران ، و سلال المهمـلات ، والسجاد و النسيج اليدوى ، و هذا الاعتقاد خاطئ لأن الدراسات بيـنت صـلاحيتهم للـتدريب عـلى أعمـال صـناعية و زراعية كثيرة ، فقد نجح "إنجـل" فـى تدريب بعض " المعاقين ذهنياً " – من المستوى الخفيف – على أعمال ماهرة حصلوا منها على مرتبات عالية ، من هذه الأعمال : سائق شاحنة، خيـاط لقـلاع الباراشوت وفنى ماكينات خياطة ، و تبين من دراسة دافيز " أن ٥٠ ٪ مـن الأعمـال فـى المصـانع والفـنادق والمطـاعم والحدائق والمزارع يمكن تدريـب " المعـاقين ذهنياً " عليها ، و وجد " كروجر " ٤٥٪ من الأعمال التى تؤديهـا النسـاء فـى ولاية ميتشجان الأمريكية يمكن تشغيل " المعاقات ذهنياً " فيهـا ، و مـن مـتابعة "أوكـنر " لسـتة أشخاص " المعاقين ذهنياً " (متوسط

نسب ذكائهم ٣٣) تدربوا على صناعة علب من الورق المقوى ، وجد إنتاجهم تراوح بين ٣٠٠٠ و ٤٠٠٠ علبة فى الأسبوع .

ولكن تدريب وتشغيل " المعاقين ذهنياً " ليس بالعمل السهل فى الوقت الحاضر ، بسبب حلول الآلة مكان الإنسان فى كثير من الأعمال التى كانت تعتبر فى الماضى مهنيا نموذجية لتدريبهم عليها و تشغيلهم فيها ، وأصبح من الضرورى التخلى عن برامج التدريب التقليدية ، وإدخال برامج تدريب حديثة ، تساعد على إكساب "المعاقين ذهنياً " المهارات اللازمة لأداء أعمال صناعية وزراعية حديثة ، تمكنهم من الحصول على عمل يحقق لهم دخلاً طيباً ، و يجعلهم يعتمدون على أنفسهم .

ومن حسن الحظ فإن الآلات التى قضت على الأعمال اليدوية ، أوجدت أعمالا كثيرة غير ماهرة ، يمكن تدريب و تشغيل " المعاقين ذهنياً " عليها . فمن تحليل "أنجر و بر " للأعمال التى تؤدى فى المصانع أشار إلى العديد من الأعمال التى يمكن أن ينجح فى أدائها الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم العقلية بين ٩ و ١٠ سنوات. و أيدهما " أوكونر " فأشار إلى مجموعة من الأعمال التى يمكن أن يؤديها الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم العقلية بين ٥ ـ ٨ سنوات .

ومن الأعمال الحية التى يمكن تدريب " المعاقين ذهنياً " عليها : فلاحة البساتين وتنسيق الحدائق ، وتربية الحيوانات والطيور ، وأعمال الخدمة فى المصانع والمطاعم والفنادق ، وأعمال المراسلة والحراسة ، وأعمال تزويد السيارات بالبنزين ، وغسيل وتشحيم السيارات ، ولحام إطارات السيارات ، والتنجيد واللحام ، وأعمال البناء والدهان ، تصليح الأحذية ، وتقطيع الخشب وتنعيمه ، وغسل الملابس ، وتثبيت الكلف على الملابس ، وتركيب الأزرار ، وتجميع الإنتاج وتصنيفه وغيرها .

أسس التدريب المهنى :

يقوم تدريب " المعاقين ذهنياً " على نفس الأسس التى يقوم عليها تدريب غير "المعاقين ذهنياً " ومن أهمها :

أ- وجود الدافع : حيث أشار كل من " تيزارد " و " لوس " الى أن " المعاقين ذهنياً " يتقدمون فى التعليم والتدريب ، ويزداد إنتاجهم كثيرا إذا أوجدنا عندهم الدافع الذى يجعلهم يبذلون أقصى جهدهم فى التدريب والعمل .

ومن الممكن إيجاد هذا الدافع بتبصيرهم بأهداف التدريب وأهميته وشروطه ونظامه ، وبالمكافآت المادية التى ستصرف لهم . ومن العوامل التى تزيد من دافعيتهم فى التدريب التشجيع المستمر و الثناء عليهم كلما أجادوا عملاً ولو بسيطاً ، وتدعيم ذلك بالمكافآت المادية الملموسة ، فقد أجمعت نظريات التعلم على أهمية الثواب فى تعليم الإنسان والحيوان وفى تنمية دافعيتها فى المثابرة وبذل الجهد .

ب- بدء التدريب بالطريقة الصحيحة : يجب التركيز فى البداية على إكساب "المعاقين ذهنياً " العادات الأساسية الصحيحة فى العمل ، بتدريبهم على استعمال اليدين وعلى التآزر بين اليدين والرجلين والعينين فى موقف التدريب ، وعلى تنظيم وترتيب الأدوات التى يستخدمونها ، كما يجب أن يحرص المدرب على أن تكون المحاولات الأولى فى التدريب خالية من الأخطاء والعيوب ، فيوجه المتدرب إلى الوضع الصحيح فى العمل ، والحركات الصحيحة فى التدريب وأماكن العدد والأدوات والخامات ، حتى يكتسب العادات الحسنة فى العمل .

جـ- التركيز على الدقة أكثر من السرعة : يجب أن يهتم المدرب بالدقة فى الأداء أكثر من اهتمامه بالسرعة فى العمل ، فإذا اكتسب المتدرب الدقة من البداية فسوف يكتسب فى النهاية السرعة والدقة معا .

د – **تجـزئة العمـل** : مـن الضرورى تحليل العمل وتحديد أجزائه الرئيسة وترتيبها بحسـب مـا بينها مـن علاقات ، ومن تشابه فى الحركات ، فيبدأ المدرب بتدريب المتدربين على الأعمال البسيطة السهلة ، ويتدرج معهم شيئا فشيئا إلى العمليات الأكثر صعوبة ، مع مراعاة أن تكون العمليات التى يتدربون عليها مسلسلة ومترابطة ، حتى يشعروا باستمرارية العمل ، وانسجام الحركات التى يؤدونها . فقد تبين مـن بعض الدراسات أن الطريقة الجزئية أفضل من الطريقة الكلية فى تدريب "المعاقين ذهنياً " .

هـ- توزيع فترات التدريب : أشارت دراسات كثيرة إلى أن تدريب " المعاقين ذهنياً " فى فترات قصيرة مع توزيع منهاج التدريب على فترات زمنية قصيرة ، أفضل مـن تدريبهم فى فترات طويلة ، فالتدريب الموزع على فترات قصيرة تتخللها فترات راحة يؤدى إلى تجديد نشاط المتدرب ، ويساعد على استمرار دافعيته للتدريب وعلى تنظيم الاستجابات العضلية، فتستمر فائدة التدريب لمدة طويلة.

تشغيل " المعاقين ذهنياً " :

تشغيل " المعاقين ذهنياً " هو الحلقة الأخيرة فى سلسلة الجهود التى يبذلها المجتمع فى رعايتهم ، والثمرة التى يجنيها مـن الأموال التى أنفقها على تعليمهم وتأهيلهم اجتماعيا ومهنيا . وهو الذى ينقل شباب " المعاقين ذهنياً " إلى مكانة الراشدين فى المجتمع ، ويشعرهم بالكفاءة والجدارة ، ويجعلهم كأقرانهم العاديين ، يعملون ويحصلون على راتب يعولون به أنفسهم وأسرهم.

لكن حصول الشاب " المعاق ذهنياً " على عمل مناسب فى المجتمعات الحديثة ليس بالأمر السهل بسبب الصعوبات الكثيرة التى تواجه تشغيل المعاقين بعامة ، و"المعاقين ذهنياً " بخاصة ، من هذه الصعوبات منافسة العمال العاديين للعمال "المعاقين ذهنياً " فى الأعمال غير الماهرة وشبه الماهرة ،

ونقص مهارات " المعاقين ذهنياً " وقلة خبرتهم بالأعمال الماهرة الفنية . وللتغلب على هذه الصعوبة يجب تطوير برامج التدريب المهنى " للمعاقين ذهنياً " ، وسن التشريعات التى تحميهم من المنافسة غير العادلة مع العاديين ، وتوفير فرص العمل لهم فى المصانع والشركات والوزارات وغيرها .

أساليب التشغيل :

وتشغيل " المعاقين ذهنياً " عملية فنية ، تحتاج الى جهد كبير من أخصائى التشغيل فى البحث عن الأعمال الشاغرة التى تناسب " المعاقين ذهنياً " ، ويقبل أصحابها تشغيلهم فيها . ويتبع عادة فى تشغيل هذه الفئة أربعة أساليب رئيسة هى : التشغيل فى ورش محمية ، والتشغيل مع العاديين بدعم كلى ، والتشغيل مع العاديين بدعم جزئى ، التشغيل مع العاديين بدون دعم ونتناول فيما يلى مزايا وعيوب كل أسلوب ، وكيفية الاستفادة منه .

أ- **التشغيل فى ورش محمية** : أسلوب تقليدى فى تشغيل "المعاقين ذهنياً"، حيث تُنشئ الدولة مجموعة من الورش الإنتاجية فى صناعات مختلفة وتُعين فيها خريجى مراكز التأهيل المهنى ، وتوفر العدد والأدوات والخامات ، وتُسوق الإنتاج ، وتدفع أجور العمال ، وتشرف على أداء العمل عن طريق أخصائيين اجتماعيين ومدربين مهنيين .

ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يوفر فرص عمل " المعاقين ذهنياً " ، ويحميهم من منافسة العمال العاديين ، ويجعلهم تحت إشراف الأخصائيين والمدربين الذين يساعدونهم على حل مشكلات التوافق مع العمل والمجتمع أولا بأول . وقد استطاعت دول كثيرة تطوير ورشها المحمية ، و ربطها بخطوط الإنتاج بمصانعها ، ودربت عمالها على أعمال تحتاجها هذه المصانع ، مثل تغليف الإنتاج أو تركيب قطعة فى أخرى ، أو إزالة الشوائب ، أو تلبيس الخراطيم فى المواسير وغيرها من الأعمال البسيطة التى لا تحتاج مهارة عالية ولا ذكاء من العامل .

أما عيوب التشغيل فى الورش المحمية فكثيرة من أهمها الآتى :

١-عزل الشباب " المعاقين ذهنياً " فى العمل وحرمانهم من الاندماج فى الحياة الطبيعية ، ومن التفاعل الاجتماعى مع العاديين ، ومن اكتساب الخبرات التى تصقل شخصياتهم ، فيسوء توافقهم الاجتماعى والنفسى .

١- قلة العمل فى الورش المحمية التقليدية ، ووجود فراغ كبير عند العمال يجعلهم يشعرون بالضآلة وعدم القيمة فى العمل ، ويعودهم على الكسل والخمول والعدوان والشغب .

٢- انخفاض أجور العمال فى الورش المحمية لعدم توفر الاعتمادات اللازمة للتشغيل ، وقلة الإنتاج وصعوبة تصريف المنتجات .

٣- سوء الإدارة ، وعدم كفاءة الإشراف الفنى ، وتكدس العمال فى الورش المحمية يجعلها " بيئة عمل " غير مناسبة لنمو العاملين مهنيا واجتماعيا ، وقد تؤدى بهم إلى الاضطراب النفسى والانحرافات السلوكية .

وقد أيدت نتائج دراسات عديدة أن تشغيل " المعاقين ذهنياً " بالورش المحمية يعوق نموهم المهنى والاجتماعى والنفسى ، فوجد كل من " نيسبت " و"فينست" أن سلوكيات العدوان والكسل والإهمال والشغب عند عمال الورش المحمية تسعة أضعافها عند " المعاقين ذهنياً " الذين يعملون مع العاديين . وأشار كل من "هيوارد" و " أورلانسكى " الى أن النضوج الاجتماعى والانفعالي عند " المعاقين ذهنياً " الذين يعملون مع العاديين أفضل بكثير منه عند " المعاقين ذهنياً " الذين يعملون بالورش المحمية .

من هنا حدد خبراء التربية الخاصة الحديثة هدفين للتشغيل فى الورش المحمية : أولهما تشغيل الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات الشديدة والمتوسطة الذين يتعذر تشغيلهم مع العاديين ، وثانيهما : تشغيل الشباب "المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات البسيطة خريجى مراكز التأهيل المهنى مؤقتا لاستكمال تدريبهم على العمل وإكسابهم الخبرات والمهارات المطلوبة للتشغيل مع العاديين .

ولكن تستطيع الورش المحمية تحقيق هذين الهدفين يجب أخذ العمل بها مأخذ الجد ، وتوفير الاعتمادات المالية اللازمة للخامات والأدوات والعدد التى يحتاجها العمل وتوفير الرعاية للعمال بالقدر الذى يمكنهم من اكتساب المهارات وزيادة الإنتاج ويحميهم من الفراغ ، وتشجيع العمال على العمل مع العاديين كلما تيسر لهم ذلك ، حتى تكون الورش المحمية محطة انتقال من مراكز التدريب إلى التشغيل مع العاديين .

ب- **التشغيل مع العاديين بدعم كامل :** ويقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين فى المصانع والشركات والمؤسسات مع تحميل الدولة أجورهم كاملة ، لتشجيع أصحاب الأعمال على قبول تشغيلهم عندهم ، وتسهيل دمجهم فى المجتمع ، ومساعدتهم على اكتساب المهارات فى العمل مع العاديين . ويستخدم هذا الأسلوب فى تشغيل الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات الشديدة والمتوسطة مع العاديين ، بهدف شغل أوقات فراغهم ، واستكمال تدريبهم على العمل فى أحد المصانع عن طريق "نظام الصبينة الصناعية " حيث يتعلمون المهارات فى العمل من خلال مشاهدة العمال الماهرين و ممارسة العمل تحت إشرافهم .

جـــ - **التشغيل مع العاديين بدعم جزئى :** و يقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين مع تحميل الدولة جزءا من أجورهم ، وتحميل الشركة أو المصنع أو المؤسسة الجزء الباقى . ويستخدم هذا الأسلوب مع شباب "المعاقين ذهنياً " القادرين على العمل جزئيا ، بهدف تشغيلهم بحسب قدراتهم ومساعدتهم على تنميتها من خلال ممارسة العمل مع العاديين ، حتى يصبحوا قادرين على تحمل مسئوليات العمل كاملة فيما بعد .

وقد ساعدت حركة التشغيل المدعوم الكلى أو الجزئى فى الولايات المتحدة الأمريكية على التوسع فى تشغيل " المعاقين ذهنياً " - مهما كانت شدة تخلفهم - مع العاديين و دمجهم فى المجتمع ، فزاد عدد العمال الذين تدعم السلطات الفيدرالية تشغيلهم من ٩٦٣٣ شخصاً فى ٢٠ ولاية سنة ١٩٨٦ الى ٢٥٠٠٠ فى ٢٧ ولاية سنة ١٩٨٩ .

وفى السويد تدفع الدولة ٤٠٪ من أجر العامل " المعاق ذهنياً " إلى الشركة أو المصنع أو المؤسسة التى يعمل بها ، وتدفع له معاشا ثابتا إذا تعطل عن العمل ، أو كان دخله من العمل غير كاف ، أو كان يعمل لحسابه الخاص فى أسرته . وتعين الدنمارك خريجى مراكز التأهيل المهنى بالورش المحمية إلى أن يجدوا عملاً فى الحكومة أو فى القطاع الخاص بأجر كلى أو جزئى .

د - **التشغيل مع العاديين بدون دعم** : ويقصد به تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين ، وحصولهم على أجورهم كاملة من العمل بحسب إنتاجيتهم ومهاراتهم فى العمل كالعاديين تماما . ويستخدم هذا الأسلوب مع الشباب " المعاقين ذهنياً " ذوى الدرجات البسيطة الذين تم تدريبهم على العمل جيداً ، وأصبحوا قادرين على تحمل مسئولياته كاملة أو شبه كاملة ، ولا يحتاجون الى دعم من الدولة فى التشغيل .

ويواجه تشغيل " المعاقين ذهنياً " مع العاديين بدون دعم صعوبات كثيرة من أهمها : رفض أصحاب الأعمال تشغيل " المعاقين ذهنياً " حتى ولو كانوا يجيدون العمل ، وكثرة نسيان " المعاقين ذهنياً " لمسئولياتهم فى العمل ، وحاجتهم إلى الإشراف والمتابعة بعد التشغيل . وتتغلب بعض المجتمعات على هذه الصعوبات بإلزام أصحاب الأعمال بتشغيل نسبة ٢٪ من المعاقين فى مصانعهم وشركاتهم ومؤسساتهم ومنهم " المعاقون ذهنياً " وتوفير الرعاية اللاحقة للعمال " المعاقين ذهنياً" بعد التشغيل .

خدمات ما بعد التشغيل :

تمتد خدمات الرعاية الخاصة إلى ما بعد التشغيل ، حيث يحتاج العمال "المعاقون ذهنياً " إلى متابعة إخصائى التشغيل بهدف تشجيعهم على الانتظام فى العمل ، والتوافق معه ، والرضا به ، والمحافظة عليه ، والترقى فيه ، فى حدود قدراتهم وظروفهم ، وتسمى هذه الخدمات " الرعاية اللاحقة " ، ومن الخدمات التى يحتاجها كثير من العمال " المعاقين ذهنياً " بعد التشغيل الآتى :

١- توفير المواصلات من وإلى العمل إما عن طريق أسرة العامل ، أو عن طريق اشتراك العامل فى وسيلة نقل جماعية فى العمل ، أو عن طريق

استعمال المواصلات العامة أو الخاصة ، وغير ذلك من الوسائل التى تجعل العامل ينتظم فى عمله .

٢- تنظيم خطوات العمل وتدريب العامل على اتباعها ، حتى يتعود عليها ، ويعرف كيف يبدأ عمله اليومى ويستمر فيه وينتهى منه، فيزداد إقباله عليه.

٣- تنمية علاقاته الاجتماعية فى العمل مع زملائه ورؤسائه حتى يألفهم ويألفوه ،ويشعر بالأمن والطمأنينة معهم .

٤- الإشراف على أموره المالية ، وتدريبه على تسلُّم الراتب والإنفاق منه على حاجاته المعيشية ، وتوفير جزء منه ، وفتح حساب فى البنك أو دفتر توفير فى البريد وتشجيعه على الادخار .

٥- توفير السكن المناسب له إما عن طريق أسرته أو أسرة بديلة ، أو بيوت الضيافة أو بيوت الشباب ، أو استئجار سكن خاص ، ومساعدته فى تدبير حاجاته المعيشية وتدريبه على رعاية نفسه وبيته .

٦- تنمية علاقاته الاجتماعية مع أهله وأقاربه وجيرانه وأصدقائه ، حتى يشعر بالاستقرار النفسى والاجتماعي مع الناس المهمين فى حياته .

٧- الترويح عن النفس وقضاء أوقات الفراغ ، فمن المعروف أن العمل يستغرق حوالى من ١٥٪ إلى ٢٠٪ من وقت العامل " المعاق ذهنياً " ، مما يجعله يعانى من الفراغ الطويل ، وفى حاجة إلى التدريب على الاستفادة من هذا الوقت فى الترويح عن نفسه بأنشطة مقبولة اجتماعيا .

أخصائى التشغيل والمتابعة :

وتشغيل " المعاقين ذهنياً " و متابعتهم عملية فنية يقوم بها إخصائى اجتماعى يسمى إخصائى التشغيل والمتابعة ، تتلخص مسئولياته فى الآتى :

١- البحث عن فرص العمل المتوفرة " للمعاقين ذهنياً " ومتابعة إجراءات تعيينهم فيها .

٢- تهيئة الشخص " المعاق ذهنياً " للعمل وتبصيره بأهمية العمل والأجر الذى سيحصل عليه ، ومسئولياته فى العمل ، فقد ثبت من دراسة "

بـارنكى " أن "المعـاق ذهنياً " المدرب تدريبا متوسطا ومهيأ للعمل أفضل وأنجح فى العمل من المدرب تدريبا جيدا وغير مهيأ للعمل .

٣- الإشـراف عـلى تدريـب الشـخص عـلى العمـل الفعـلى لمـدة أسبوع أو أسـبوعين بإشـراف مدربـه ، فقد يؤثر انتقاله إلى مكان العمل الجديد على كفاءته فى الأداء .

٤- متابعـته فـى عملـه إلى أن يستقر فيه ، فقد ثبت من عدد من الدراسات أن كـثيرا مـن " المعـاقين ذهـنياً " تنـتكس حالتهم بعد حصولهم على العمل بسـبب صـعوبة تعامـلهم مـع زملائهـم أو المشـرفين عـليهم ، أو بسـبب مشـكلات أسرية فيعمل إخصائى التشغيل على علاج هذه الصعوبات فى وقت مبكر قبل أن تفقدهم عملهم .



أهـم المـراجع

- Katims, David S.. The Quest for Literacy: Curriculum and Instructional Procedures for Teaching Reading and Writing to Students with Mental Retardation and Developmental Disabilities. MRDD Prism Series, Volume 2. . 2000
- Dyches, Tina Taylor; Prater, Mary Anne. Developmental Disability in Children's Literature: Issues and Annotated Bibliography. MRDD Prism Series, Volume 3. . 2000
- Collins, Belva C.; Epstein, Ann; Reiss, Toni; Lowe, Verna. Including Children with Mental Retardation in the Religious Community. TEACHING Exceptional Children; v33 n5 p53-58 May-Jun 2001. 2001
- Leffert, James S.; Siperstein, Gary N.; Millikan, Emily. Social Perception and Strategy Generation: Two Key Social Cognitive Processes in Children with Mental Retardation. . 1999
- Hawkins-Shepard, Charlotte. Retraso Mental. Traduccion de ERIC EC Digest #528. (Mental Retardation. Translation of ERIC EC Digest #528). . 1999
- Brown, Randel D.; Shepherd, Terry L.. Examining the Beliefs of Involved Adults Concerning the Moral and Religious Development of Individuals with Mental Retardation. . 2000
- Curran, Joanne M.. Changing Attitudes toward People with Mental Retardation: Effects of Extended Contact within a Changing Social Context. . 1999
- Mental Retardation and Developmental Disabilities Branch (NICHD) Report to the NACHHD Council. . 2001
- Jones, Lee; Menchetti, Bruce M.. Identification of Variables Contributing to Definitions of Mild and Moderate Mental Retardation in Florida. Journal of Black Studies; v31 n5 p619-34 May 2001. 2001
- Nevin, Ann, Ed.. Lesson Plans for Self-Determination across the K-12 Curriculum for Students with Learning Disabilities,

Students with Mental Retardation, Students with Emotional Disabilities, and Students with Traumatic Brain Injury. .

- Goode, David. Mental Retardation Is Dead: Long Live Mental Retardation! Mental Retardation; v40 n1 p57-59 Feb 2002. 2002
- Chapman, Derek A.; Scott, Keith G.; Mason, Craig A.. Early Risk Factors for Mental Retardation: Role of Maternal Age and Maternal Education. American Journal on Mental Retardation; v107 n1 p46-59 Jan 2002. 2002
- Tesio, Luigi; Valsecchi, Maria Rosa; Sala, Marina; Guzzon, Paolo; Battaglia, Mario Alberto. Level of Activity in Profound/Severe Mental Retardation (LAPMER): A Rasch-derived Scale of Disability. . 2002
- Kozub, Francis M.; Porretta, David L.; Hodge, Samuel R.. Motor Task Persistence of Children with and without Mental Retardation. Mental Retardation; v38 n1 p42-49 Feb 2000. 2000
- Krajewski, Junean; Flaherty, Thomas. Attitudes of High School Students toward Individuals with Mental Retardation. Mental Retardation; v38 n2 p154-62 Apr 2000. 2000
- Wehmeyer, Michael; Patton, James R.. Mental Retardation in the 21st Century: Introduction to the Special Issue. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities; v15 n2 p66-67,79 Sum 2000. 2000
- Lorenzi, David G.; Horvat, Michael; Pellegrini, Anthony D.. Physical Activity of Children with and without Mental Retardation in Inclusive Recess Settings. Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities; v35 n2 p160-67 Jun 2000. 2000
- Malley, Sharon M.; Dattilo, John; Gast, David. Effects of Visual Arts Instruction on the Mental Health of Adults with Mental Retardation and Mental Illness. Mental Retardation; v40 n4 p278-96 Aug 2002. 2002 …